

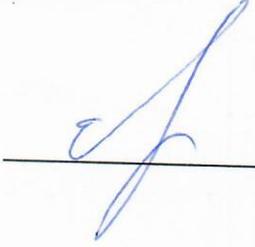
Рабочая программа составлена на основании требований:

▪ Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (с изменениями и дополнениями), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования 19 сентября 2017 года № 929 (зарегистрировано в Минюсте РФ 10 октября 2017 года, регистрационный № 48489)

▪ учебного плана, утвержденного Ученым советом БГТУ им. В.Г. Шухова в 2025 году.

Составитель: ст.преподаватель  А.И. Чихарь

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
«13» мая 2025 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой: д.т.н., профессор.  Г.Ю. Ермоленко

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом НФ БГТУ
им. В. Г. Шухова

«14» мая 2025 г., протокол № 5

Председатель: к.ф.н., доцент  И.В. Чистяков

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине
	УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	УК-9.1 Знает основные документы, регламентирующие финансовую грамотность профессиональной деятельности; обосновывает принятие экономических решений в различных областях жизнедеятельности на основе учета факторов эффективности;	Знать: цели личного и профессионального развития, условия их достижения; инструменты управления временем при построении траектории для самообразования и саморазвития Уметь определять цели личного и профессионального развития, условия их достижения; использовать инструменты управления временем при построении траектории для самообразования и саморазвития Владеть: методами определения целей личного и профессионального развития, условия их достижения; методами планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Компетенция УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

Стадии формирования компетенций определяются компетентностными планами по соответствующим направлениям подготовки (специальностям).

Логико-временная последовательность формирования компетенций определяется учебными планами по соответствующим направлениям подготовки (специальностям).

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зач. единиц, 180 часов.

Форма промежуточной аттестации экзамен

Семестр изучения дисциплины – 2 семестр

Вид учебной работы	Всего часов	2 семестр часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины, час	180	180
Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.:		
лекции	68	68
лабораторные		
практические	34	34
групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации	2	2
Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе:	76	76
Курсовой проект		
Курсовая работа	36	36
Расчетно-графическое задание		
Индивидуальное домашнее задание		
Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям (лекции, практические занятия, лабораторные занятия)	30	30
		экзамен

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Наименование тем, их содержание и объем

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
	Значение и сущность самоменеджмента .Слагаемые эффективного самоменеджмента. Реализация траектории саморазвития .Методы инвентаризации времени. Анализ потерь рабочего времени	8	4		6
	Тайм-менеджмент как система управления Причины и последствия дефицита времени Планирование времени Группы и групповая динамика. Развитие самообразования и саморазвития	20	10		8
	Самоменеджмент как искусство управлять собой, своим временем Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха Функции самоменеджмента . Принципы самоменеджмента Методы самоменеджмента Виды самоменеджмента	20	10		8
	Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента Адаптивно-развивающие концепции самоменеджмента Социальные технологии самоменеджмента Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Причины стрессов. Стратегия управления стрессом Особенности самоменеджмента в зарубежных странах Самоменеджмент в России Практические приемы самоменеджмента Модель качеств современного менеджера	20	10		8
	Курсовая работа				36
	Всего	68	34		76

4.2.Содержание практических (семинарских) занятий

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	К-во часов	Самостоятельная работа на подготовкк аудиторным занятиям
1	Содержание понятий профессиональная карьера и личностный рост. Основные этапы профессионального роста	4	2
2	Факторы, провоцирующие проблемы управления временем. Индивидуализация процесса управления временем Способность реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	10	6
3	Специфические особенности планирования рабочего времени Факторы, приводящие к потерям времени	10	6
4	Планирование как составная часть задач и правил самоменеджмента. Правила планирования. Характеристика этапов становления психологии саморазвития человека. Саморазвитие как специфическая деятельность	10	6
ВСЕГО		34	20

4.3.Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом

4.4.Содержание курсовой работы

Курсовая работа является одной из важных составляющих дисциплины Самоменеджмент и выполняется на заключительном этапе изучения.

Целью курсовой работы являются:

- закрепление, систематизация и углубление теоретических знаний, полученных при изучении дисциплины;
- формирование умений применять теоретические задачи;
- получение навыков пользования технической, нормативной и справочной литературой;
- развитие творческой инициативы и самостоятельности студентов.

Изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной задачи; проведение практических исследований по заданной теме. Курсовая работа должна быть выполнена обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению курсовой работы (текстовой и графической частей),

Курсовая работа выполняется на стандартных листах формата А4. Объем работы, как правило, 25-45 страниц.

4.5. Содержание расчетно-графического задания, индивидуальных домашних заданий

Не предусмотрено учебным планом

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Реализация компетенций

Компетенция УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

1.

Наименование индикатора достижения компетенции	Используемые средства оценивания
УК-9.1 Знает основные документы, регламентирующие финансовую грамотность в профессиональной деятельности; обосновывает принятие экономических решений в различных областях жизнедеятельности на основе учета факторов эффективности;	экзамен, устный опрос,

5.2. Перечень контрольных вопросов для экзамена

1. Значение самоменеджмента, его цели и функции.
2. Сущность самоменеджмента. Правила и принципы самоменеджмента.
3. Процесс целеполагания в самоменеджменте
4. Определение понятия "планирование". Контекстное планирование. Долгосрочное планирование. Планирование дня.
5. Тайм-менеджмент как составляющая самоменеджмента.
6. Две концепции контроля времени: управление и руководство временем.
7. Принципы, правила и критерии постановки целей. КИНДР и SMART-цели.
8. Определение приоритетов в планировании рабочего времени. Жесткий – гибкий алгоритм планирования.
9. Принципы и инструменты успешного тайм-менеджмента.
10. Оценка использования времени. Аудит времени.
11. Хронофаги: понятие и их виды. Анализ и работа с «поглотителями» времени.
12. Современный тайм-менеджмент (конец XX - начало XXI), основные характеристики.
13. Преобразование «цели» в «путь» достижения цели-мечты. Правила формулы успеха.
14. Самомотивация. «Маленькие хитрости» самомотивации.
15. Роль эмоций в процессе самомотивации.
16. Отдых как условие успешного тайм-менеджмента.
17. Стресс. Способы противостояния стрессу менеджера с использованием техник тайм менеджмента.
18. Система личного тайм-менеджмента.
19. Сущность, содержание и предпосылки возникновения тайм-менеджмента, основные этапы его зарождения и развития.
20. Эволюция теории об эффективной организации времени во второй половине XX века.

21. Работоспособность человека и биоритмы.
22. Правила организации эффективного отдыха. Эффективный сон.
23. Принципы предотвращения профессионального и эмоционального выгорания на рабочем месте.
24. Методы отдыха в течении рабочего дня.
25. Управление деловой карьерой.
26. Управление ресурсом платежеспособности.
27. Управление ресурсом образованности.
28. Формы и способы получения новых знаний.
29. Образованность. Самообразованность.
30. Методики совершенствования внимания, памяти, мышления, речи.
31. Управление стрессами как элемент рациональной организации собственной трудовой активности

5.3. Типовые контрольные задания (материалы) для текущего контроля в семестре

Процедура проведения

Защита докладов проходит на 6 и 12 неделях 2-го семестра.

Критерии оценивания доклада:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если содержание доклад соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклад, но есть погрешности в техническом оформлении; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклад отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «удовлетворительно», если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими

требованиями написания доклад, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклад есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «неудовлетворительно», если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований, написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом доклад представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи фактов плагиата.

5.4. Темы докладов

1. Самоменеджмент как способ повышения эффективности работы.
2. Причины возникновения самоменеджмента.
3. История развития персонального менеджмента в России и за рубежом.
4. Основные функции самоменеджмента.
5. Иерархия потребностей по А. Маслоу.
6. Система планирования в самоменеджменте как метод достижения успеха.
7. Основные принципы организации своего рабочего дня.
8. Механизм успеха в профессиональной карьере.
9. Механизм успеха в личностном росте.
10. Факторы влияния на развитие карьеры.
11. Карьерный потенциал.
12. Процесс определения жизненных целей.
13. Проблемы управления временем.
14. Индивидуализация процесса управления временем.
15. Стилль работы и рациональная организация труда.
16. Организация труда руководителя.
17. Техника учета времени. Правила хронометража.
18. Значение хронометража. Выделение ключевых показателей хронометража. Борьба с «черными дырами» в рабочем времени.
19. Оптимизации времени, закон времени. Принцип Паретто и его реализация.
20. Внутренние и внешние помехи. Поглотители времени и деловой этикет.
21. Стресс-менеджмент как процесс управления стрессом.
22. Управление стрессами.
23. Защита от стрессов. _

Требования к докладу:

1. Титульный лист согласно образцу
2. Объем 10–15 листов формата А 4;
3. Шрифт TNR, 14 размер, 1,5 межстрочный интервал, абзационный отступ – 1,25.
4. Список использованной литературы.

5.7. Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания

При промежуточной аттестации в форме экзамена используется следующая шкала оценивания: 2 – неудовлетворительно, 3 – удовлетворительно, 4 – хорошо, 5 – отлично.

Критериями оценивания достижений показателей являются:

Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине	Критерий оценивания
УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	
Знания	цели личного и профессионального развития, условия их достижения; инструменты управления временем при построении траектории для самообразования и саморазвития
Умения	определять цели личного и профессионального развития, условия их достижения; использовать инструменты управления временем при построении траектории для самообразования и саморазвития
Владения	методами определения целей личного и профессионального развития, условия их достижения; методами планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.

Оценка сформированности компетенций по показателю Знания

Критерий	Уровень освоения и оценка			
	2	3	4	5
<p>цели личного и профессионального развития, условия их достижения; инструменты управления временем при построении траектории для самообразования и саморазвития</p> <p>Уметь определять цели личного и профессионального развития, условия их достижения; использовать инструменты управления временем при построении траектории для самообразования и саморазвития</p>	<p>Студент не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.</p>	<p>Студент имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ</p>	<p>Студент твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приёмами их выполнения.</p>	<p>Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний</p>

Оценка сформированности компетенций по показателю Умения

Критерий	Уровень освоения и оценка			
	2	3	4	5
<p>определять цели личного и профессионального развития, условия их достижения; использовать инструменты управления временем при построении траектории для самообразования и саморазвития</p>	<p>Студент не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.</p>	<p>Студент имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ</p>	<p>Студент твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приёмами их выполнения.</p>	<p>Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний</p>

Оценка сформированности компетенций по показателю Владения

Критерий	Уровень освоения и оценка			
	2	3	4	5
<p>: методами определения целей личностного и профессионального развития, условия их достижения; методами планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.</p>	<p>Студент не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.</p>	<p>Студент имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ</p>	<p>Студент твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приёмами их выполнения.</p>	<p>Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний</p>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Материально-техническое обеспечение

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)
Кабинет для проведения занятий лекционного типа, учебных занятий семинарского типа (практических работ), выполнения курсовых работ и проектов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Оснащена специализированной мебелью, сплит-системой, персональными компьютерами с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, телевизором, веб-камерами, графическим планшетом	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом №75, аудитория № 413, 35,8 кв.м., этаж 4, помещение 413
Учебное помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, самостоятельной работы. Специализированная мебель, персональный компьютер с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, мультимедийный проектор и экран, веб-камера, графический планшет	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом № 75, аудитория № 407, 35,5 кв.м., этаж 4, помещение 407
Читальный зал библиотеки для самостоятельной работы с выходом в сеть Интернет. Специализированная мебель, кондиционер, персональные компьютеры с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, веб-камера, графический планшет.	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом № 75, аудитория № 410, 35,4 кв.м., этаж 4, помещение 410

Доступная среда

В НФ БГТУ им. В.Г. Шухова при создании безбарьерной среды учитываются потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В образовательной организации обеспечен беспрепятственный доступ в здание инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Для лиц с нарушением работы опорно-двигательного аппарата обеспечен доступ для обучения в аудиториях, расположенных на первом этаже, также имеется возможность доступа и к другим аудиториям.

Для лиц с нарушением зрения, слуха имеется аудитория, обеспеченная стационарными техническими средствами.

В сети «Интернет» есть версия официального сайта учебной организации для слабовидящих.

6.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
1	Microsoft Windows 10 OEM	Предустановлена на ПК
2	Microsoft Office Professional Plus 2007	Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017
3	Dr. Web Security Space 12	сублицензионный договор 490 от 10.08.2021
4	Google Chrome	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения
5	Mozilla Firefox	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения

6.3 Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов

1. Ключева, Ю. С. Самоменеджмент : учебное пособие / Ю.С. Ключева, А.Л. Лазутина. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 125 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-111865-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2086362> . – Режим доступа: по подписке.

2. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И. И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1893924> . – Режим доступа: по подписке.

3. Селезнева, Е. В. Лидерство : учебник и практикум для вузов / Е. В. Селезнева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 429 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08397-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535903>

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»: [сайт]. – URL: <https://biblioclub.ru/>

2. Электронно-библиотечная система IPRbooks: [сайт].– URL:<http://www.iprbookshop.ru>

3. Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com/>

4.Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Текст : электронный. . - <https://www.garant.ru/>