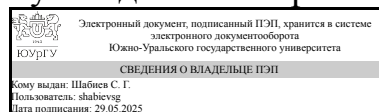


УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



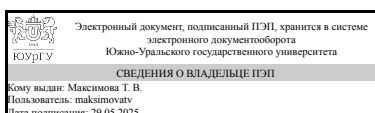
С. Г. Шабиев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.02.М2.02 Самоменеджмент в профессиональной деятельности
для направления 07.03.03 Дизайн архитектурной среды
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Менеджмент

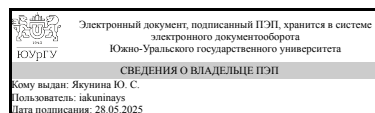
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, утверждённым приказом Минобрнауки от 08.06.2017 № 510

Зав.кафедрой разработчика,
к.экон.н., доц.



Т. В. Максимова

Разработчик программы,
старший преподаватель



Ю. С. Якунина

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: сформировать знания об основах самоменеджмента в профессиональной деятельности. Задачи: - формировать представление об основных тенденциях развития самоменеджмента, самоорганизации, управления временем; - ознакомить с важнейшими понятиями данной отрасли знания, принципами, функциями, методами, преимуществами самоменеджмента; - научить студента управлять своим временем, стрессоустойчивостью, карьерным ростом, финансами и образованностью.

Краткое содержание дисциплины

дисциплина направлена на приобретение знаний об основах самоменеджмента, принципах постановки целей профессиональной деятельности и управления временем, умений формирования личного бренда и развития лидерских качеств.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|--|--|
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | Знает: основные приемы эффективного управления собственным временем; основы построения карьеры; критерии оценки уровня организации своей трудовой деятельности и пути её рационализации; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни Умеет: эффективно планировать и контролировать собственное время; разрабатывать траекторию своего профессионального и карьерного развития Имеет практический опыт: владеть технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; планирования личностного и профессионального развития; владеть методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни |

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---|--|
| Нет | 1.Ф.02.М6.03 Практическая стилистика научной речи, 1.Ф.02.М1.03 История искусства и дизайна |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 72,5 ч. контактной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам в часах | |
|--|-------------|------------------------------------|--|
| | | Номер семестра | |
| | | 4 | |
| Общая трудоёмкость дисциплины | 144 | 144 | |
| <i>Аудиторные занятия:</i> | 64 | 64 | |
| Лекции (Л) | 32 | 32 | |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 32 | 32 | |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 | |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i> | 71,5 | 71,5 | |
| Подготовка к выполнению практических заданий | 31,5 | 31,5 | |
| Подготовка к промежуточной аттестации | 5 | 5 | |
| Подготовка к тестированию | 35 | 35 | |
| Консультации и промежуточная аттестация | 8,5 | 8,5 | |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен) | - | диф.зачет | |

5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах | | | |
|-----------|--|---|---|----|----|
| | | Всего | Л | ПЗ | ЛР |
| 1 | Теоретические основы самоменеджмента | 8 | 4 | 4 | 0 |
| 2 | Управление временем (тайм-менеджмент) | 16 | 8 | 8 | 0 |
| 3 | Управление поведением в условиях конфликта (стресс-менеджмент) | 8 | 4 | 4 | 0 |
| 4 | Управление ресурсом платежеспособности | 8 | 4 | 4 | 0 |
| 5 | Управление ресурсом образованности | 8 | 4 | 4 | 0 |
| 6 | Управление личной карьерой | 4 | 2 | 2 | 0 |
| 7 | Самомотивация, самосовершенствование и эффективный отдых | 4 | 2 | 2 | 0 |
| 8 | Soft-skills (личностные и управленческие компетенции) | 8 | 4 | 4 | 0 |

5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия | Кол-во часов |
|----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | Теоретические основы самоменеджмента. Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и | 2 |

| | | | |
|--------|---|---|---|
| | | профессионального успеха. | |
| 2 | 1 | Функции самоменеджмента. принципы самоменеджмента. Методы самоменеджмента. Виды самоменеджмента | 2 |
| 3 | 2 | Управление временем (тайм-менеджмент). Время как человеческий ресурс. Понятие и значение управление временем. Постановка целей | 2 |
| 4 | 2 | Управление временем (тайм-менеджмент). Планирование времени. инструменты. Методы упорядочения планов времени | 2 |
| 5 | 2 | Методы изучения затрат времени. Контроль использования времени | 2 |
| 6 | 2 | Развитие навыков личной организованности и самоконтроля. Развитие навыков собственной мотивации | 2 |
| 7 | 3 | Понятие и виды конфликтов. Стратегии конфликтного поведения | 2 |
| 8 | 3 | Тактика конфликтного поведения. Управление эмоциями. Способы разрешения конфликтов | 2 |
| 9, 10 | 4 | Управление ресурсом платежеспособности. Финансовое планирование в жизни. | 4 |
| 11, 12 | 5 | Управление ресурсом образованности. Образовательная среда и образовательное пространство. Технологии эффективной учебной деятельности | 4 |
| 13 | 6 | Управление личной карьерой. Карьерные траектории: вертикальная карьера, горизонтальная карьера, ступенчатая карьера | 2 |
| 14 | 7 | Самотивация, самосовершенствование и эффективный отдых. Правил, приемы повышения самотивации и эффективности человека.. Цель самосовершенствования. Правила эффективного отдыха | 2 |
| 15,16 | 8 | Soft-skills (личностные и управленческие компетенции). Критическое мышление, эмоциональный интеллект, гибкий ум и творческий подход, делегирование полномочий | 4 |

5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---|--------------|
| 1 | 1 | Теоретические основы самоменеджмента. Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха. Задание "Оценка отношения к самоменеджменту". Задание "Модель качества специалиста, умеющего управлять своим временем" | 2 |
| 2 | 1 | Практическая работа "Освоение основных функций управления на практике" | 2 |
| 3, 4 | 2 | Управление временем (тайм-менеджмент). Задание 1. «Методы планирования личной работы менеджера». Задание 2. «Планирование в самоменеджменте» | 4 |
| 5 | 2 | Управление временем (тайм-менеджмент). Деловая игра в группе "тайм-менеджмент" | 2 |
| 6 | 2 | Управление временем (тайм-менеджмент). Практическое задание Алгоритм планирования | 2 |
| 7 | 3 | Управление поведением в условиях конфликта (стресс-менеджмент). Тренинг по теме «Стресс - менеджмент» | 2 |
| 8 | 3 | Управление поведением в условиях конфликта (стресс-менеджмент). Решение кейсов по теме | 2 |
| 9,10 | 4 | Управление ресурсом платежеспособности. Решение заданий и кейсов по теме | 4 |
| 11,12 | 5 | Управление ресурсом образованности. Решение заданий и кейсов по теме | 4 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 13 | 6 | Управление личной карьерой. Практические упражнения по направлению Технология постановки карьерных целей и составления плана карьеры и Карьерный потенциал личности | 2 |
| 14 | 7 | Самомотивация, самосовершенствование и эффективный отдых. Отработка практических навыков по направлениям самомотивация, самосовершенствование | 2 |
| 15 | 8 | Soft-skills (личностные и управленческие компетенции). Критическое мышление, эмоциональный интеллект, гибкий ум и творческий подход, делегирование полномочий Деловая игра "Делегирование". Решение кейса делегирование полномочий | 2 |
| 16 | 8 | Soft-skills (личностные и управленческие компетенции). Критическое мышление, эмоциональный интеллект, гибкий ум и творческий подход, делегирование полномочий Отработка практических навыков критического мышления и эмоционального интеллекта | 2 |

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС | | | |
|--|--|---------|--------------|
| Подвид СРС | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка к выполнению практических заданий | 1. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебник для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. 2. Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова. — Сочи : СГУ, 2020. — 184 с. 3. Персональный менеджмент : учебник для вузов по специальности 080507 "Менеджмент орг." / С. Д. Резник и др. ; под общ. ред. С. Д. Резника. - 3-е изд., перераб. и доп.. - М. : ИНФРА-М, 2008. - 556 с. 4. Методические рекомендации по изучению дисциплины «Самоменеджмент» : методические рекомендации / составители А. О. Балабанова, Н. А. Кещян. — Сочи : СГУ, 2023. — 44 с. | 4 | 31,5 |
| Подготовка к промежуточной аттестации | 1. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебник для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. 2. Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова. — Сочи : СГУ, 2020. — 184 с. 3. Персональный менеджмент : учебник для вузов по специальности 080507 "Менеджмент орг." / С. Д. Резник и др. ; под общ. ред. С. Д. | 4 | 5 |

| | | | |
|---------------------------|--|---|----|
| | Резника. - 3-е изд., перераб. и доп.. - М. : ИНФРА-М, 2008. - 556 с. | | |
| Подготовка к тестированию | 1. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебник для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. 2. Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова. — Сочи : СГУ, 2020. — 184 с. 3. Персональный менеджмент : учебник для вузов по специальности 080507 "Менеджмент орг." / С. Д. Резник и др. ; под общ. ред. С. Д. Резника. - 3-е изд., перераб. и доп.. - М. : ИНФРА-М, 2008. - 556 с. | 4 | 35 |

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|-----------------------------------|------|------------|--|--------------------------|
| 1 | 4 | Текущий контроль | КРМ 1 Тест 1 | 0,05 | 5 | Тест содержит 5 вопросов 1 балл - правильный ответ на вопрос 0 баллов - неправильный ответ на вопрос | дифференцированный зачет |
| 2 | 4 | Текущий контроль | КРМ 2 Тест 2 | 0,05 | 5 | Тест содержит 5 вопросов 1 балл - правильный ответ 0 баллов - неправильный ответ | дифференцированный зачет |
| 3 | 4 | Текущий контроль | КРМ 3 Тест 3 | 0,05 | 5 | Тест содержит 5 вопросов 1 балл - правильный ответ 0 баллов - неправильный ответ | дифференцированный зачет |
| 4 | 4 | Текущий контроль | КРМ 4 Тест 4 | 0,05 | 5 | Тест содержит 5 вопросов 1 балл - правильный ответ на вопрос 0 баллов - неправильный ответ на вопрос | дифференцированный зачет |
| 5 | 4 | Текущий контроль | КРМ 5 Тест 5 Итоговый | 0,2 | 15 | Максимальный балл - 15 1 балл - правильный ответ 0 баллов - неправильный ответ | дифференцированный зачет |
| 6 | 4 | Текущий контроль | КРМ 6 Практическая работа | 0,1 | 4 | Критерии оценивания: полнота и качество проработки всех функций | дифференцированный зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|--|-----|---|---|--------------------------|
| | | | Основные функции управления | | | управления - 1 балл логичность и структурированность представленных материалов - 1 балл качество аргументации в процессе защиты - 1 балл способность отвечать на вопросы - 1 балл | |
| 7 | 4 | Текущий контроль | КРМ 7 Практическое задание Технология поиска жизненных целей | 0,1 | 9 | <p>1.1 Студент сформулировал 3 и более личных целей, формулировка целей отвечает содержанию положения и требованиям SMART - 3 балла;</p> <p>1.2 Студент сформулировал менее 3х личных целей, формулировка целей отвечает требованиям SMART - 2 балла;</p> <p>1.3 Студент сформулировал 3 и более личных целей, формулировка целей частично отвечает требованиям SMART (приведены не все критерии) - 1 балл;</p> <p>1.4 Студент сформулировал менее 3х личных целей, формулировка не отвечает (частично отвечает) требованиям SMART - 0 баллов</p> <p>2.1 Приведен ресурсный анализ одной из целей - соответствует предложенной структуре, приведены аргументы, вывод - 3 балла</p> <p>2.2 Приведен ресурсный анализ одной из целей - соответствует предложенной структуре, приведены аргументы, отсутствует вывод - 2 балла</p> <p>2.3 Приведен ресурсный анализ одной из целей - соответствует предложенной структуре, отсутствуют аргументы, вывод - 1 балл</p> <p>2.4 Отсутствует ресурсный анализ одной из целей - 0 баллов</p> | дифференцированный зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|--|-----|----|--|--------------------------|
| | | | | | | <p>3.1 Представлен и проанализирован хронометраж 2-х дней - 3 балла</p> <p>3.2 Представлен и проанализирован хронометраж одного дня - 2 балла</p> <p>3.3 Представлен хронометраж 2-х дней, анализ и вывод отсутствует - 1 балл</p> <p>3.4 Представлен хронометраж одного дня, анализ и вывод отсутствует. - 0 баллов</p> <p>3.5 Хронометраж отсутствует - 0 баллов</p> | |
| 8 | 4 | Текущий контроль | <p>КРМ 8</p> <p>Практическое задание</p> <p>Алгоритм планирования</p> | 0,1 | 12 | <p>Критерии оценивания:</p> <p>1. Студент сформулировал 6 и более гибких задач (которые планирует выполнить в течение текущей недели). Задачи сформулированы конкретно- 3 балла;</p> <p>2. Студент определил и выделил с помощью инструментов тайм-менеджмента 2–3 самых приоритетных задачи – 3 балла</p> <p>3. Студент привел бюджетирование для крупных приоритетных задач, с учетом запаса времени на непредвиденные обстоятельства – 2 балла</p> <p>4. Студент с помощью таблицы или сетки ежедневника расположил все задачи, жестко привязанные к конкретному времени – 2 балла</p> <p>5. Студент представил итоговое выполнение плана с учетом гибких (бюджетлируемых задач), сделал вывод по данной технологии – 2 балла</p> | дифференцированный зачет |
| 9 | 4 | Текущий контроль | <p>КРМ 9</p> <p>Практическое задание</p> <p>Делегирование полномочий</p> | 0,1 | 4 | <p>1. Студент предоставил ответ на все четыре вопроса – 4 балла</p> <p>2. Студент предоставил ответ на три вопроса – 3 балла</p> | дифференцированный зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--|---|---|---|--------------------------|
| | | | | | | 3. Студент предоставил ответ на два вопроса – 2 балла 4. Студент предоставил ответ на один вопрос – 1 балл 5. Студент не предоставил ответ ни на один вопрос – 0 баллов | |
| 10 | 4 | Текущий контроль | КРМ 10 Работа на практических занятиях | 1 | 6 | Студент присутствовал на 12 и более практических занятиях и выполнял задания - 6 баллов Студент присутствовал на 10 и более практических занятиях и выполнял задания - 5 баллов Студент присутствовал на 8-9 практических занятиях и выполнял задания - 4 баллов Студент присутствовал на 6-7 практических занятиях и выполнял задания - 3 баллов Студент присутствовал на 4-5 практических занятиях и выполнял задания - 2 баллов Студент присутствовал на 3 практических занятиях и выполнял задания - 1 балл Студент присутствовал менее чем 3 практических занятиях и выполнял задания - 0 баллов | дифференцированный зачет |
| 11 | 4 | Промежуточная аттестация | КРМ Собеседование по вопросам дисциплины | - | 4 | Собеседование предполагает ответы на 2 вопроса. Критерии оценивание ответа на один вопрос: ответ полный, студент ответил на дополнительный вопрос - 2 балла; ответ достаточно полный, но студент не ответил на дополнительный вопрос или неправильно дал ответ - 1 балл; студент не ответил на вопрос или ответил не верно - 0 баллов | дифференцированный зачет |

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения | Критерии оценивания |
|------------------------------|---|-------------------------------|
| дифференцированный зачет | На дифференцированном зачете происходит оценивание знаний, умений и приобретенного опыта обучающихся по | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 |

| | | |
|--|---|-----------|
| | <p>дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При недостаточной и/или не устраивающей студента величине рейтинга ему может быть предложено пройти тестирование по основным разделам дисциплины. В результате складывается совокупный рейтинг студента, который дифференцируется в оценку и проставляется в ведомость, зачетную книжку студента..</p> <p>Дифференцированный зачет проходит в формате тестирования. Отлично: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 85 ... 100% Хорошо: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 75...84% Удовлетворительно: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60...74% Неудовлетворительно: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0...59%</p> | Положения |
|--|---|-----------|

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения | № КМ | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| УК-6 | Знает: основные приемы эффективного управления собственным временем; основы построения карьеры; критерии оценки уровня организации своей трудовой деятельности и пути её рационализации; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| УК-6 | Умеет: эффективно планировать и контролировать собственное время; разрабатывать траекторию своего профессионального и карьерного развития | | | | | | | + | + | + | + | + |
| УК-6 | Имеет практический опыт: владеть технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; планирования личностного и профессионального развития; владеть методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни | | | | | | | + | + | + | + | + |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) *основная литература:*

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

в) *отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Гнедкова М. А. Персональный менеджмент : метод. указания для студентов / М. А. Гнедкова ; под ред. И. Г. Смирновой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Менеджмент ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2022. -

13 с. - URL:

http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=00489457k

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Гнедкова М. А. Персональный менеджмент : метод. указания для студентов / М. А. Гнедкова ; под ред. И. Г. Смирновой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Менеджмент ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2022. - 13 с. - URL:

http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=00489457k

Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание |
|---|--|--|--|
| 1 | Дополнительная литература | ЭБС издательства Лань | Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова. — Сочи : СГУ, 2020. — 184 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/172179 |
| 2 | Методические пособия для самостоятельной работы студента | ЭБС издательства Лань | Методические рекомендации по изучению дисциплины «Самоменеджмент» : методические рекомендации / составители А. О. Балабанова, Н. А. Кещян. — Сочи : СГУ, 2023. — 44 с. https://e.lanbook.com/book/417068 |
| 3 | Основная литература | Образовательная платформа Юрайт | Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебник для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. https://urait.ru/bcode/567231 |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий | № ауд. | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|---------|--|
| Дифференцированный зачет | 570 (2) | ПК с выходом в интернет и в ЭБС университете, мультимедийное оборудование |
| Практические занятия и семинары | 570 (2) | ПК с выходом в интернет и в ЭБС университете, мультимедийное оборудование |
| Лекции | 452 | ПК с выходом в интернет, проектор |

