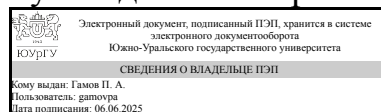


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



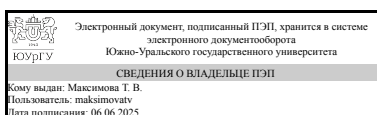
П. А. Гамов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.07.М3.02 Самоменеджмент в профессиональной деятельности  
**для направления** 22.03.02 Metallurgy  
**уровень** Бакалавриат  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Менеджмент

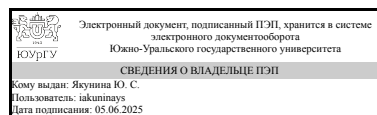
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 22.03.02 Metallurgy, утверждённым приказом Минобрнауки от 02.06.2020 № 702

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<br>Умеет: эффективно планировать и контролировать собственное время; разрабатывать траекторию своего профессионального и карьерного развития;<br>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                                                           | Не предусмотрены                            |

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 трудоемкость 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                                |
| Аудиторные занятия:                                                        | 64          | 64                                 |
| Лекции (Л)                                                                 | 32          | 32                                 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 32          | 32                                 |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  |
| Самостоятельная работа (СРС)                                               | 71,5        | 71,5                               |
| Подготовка к тестированию                                                  | 35          | 35                                 |
| Подготовка к выполнению практических заданий                               | 31,5        | 31,5                               |
| Подготовка к промежуточной аттестации                                      | 5           | 5                                  |
| 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 профессионального успеха. | 2            |
| 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 | Самомотивация, самосовершенствование и эффективный отдых. Правил, приемы повышения самомотивации 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 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           |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4       | 5            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | 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. |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 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                                                                                                  | Учи-тыва-ется в ПА       |
|------|----------|------------------|-------------------------------------------------------------|------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1    | 4        | Текущий контроль | КРМ 1 Тест 1                                                | 0,05 | 5          | Тест содержит 5 вопросов<br>1 балл - правильный ответ на вопрос<br>0 баллов - неправильный ответ на вопрос                 | дифференцированный зачет |
| 2    | 4        | Текущий контроль | КРМ 2 Тест 2                                                | 0,05 | 5          | Тест содержит 5 вопросов<br>1 балл - правильный ответ<br>0 баллов - неправильный ответ                                     | дифференцированный зачет |
| 3    | 4        | Текущий контроль | КРМ 3 Тест 3                                                | 0,05 | 5          | Тест содержит 5 вопросов<br>1 балл - правильный ответ<br>0 баллов - неправильный ответ                                     | дифференцированный зачет |
| 4    | 4        | Текущий контроль | КРМ 4 Тест 4                                                | 0,05 | 5          | Тест содержит 5 вопросов<br>1 балл - правильный ответ на вопрос<br>0 баллов - неправильный ответ на вопрос                 | дифференцированный зачет |
| 5    | 4        | Текущий контроль | КРМ 5 Тест 5<br>Итоговый                                    | 0,2  | 15         | Максимальный балл - 15<br>1 балл - правильный ответ<br>0 баллов - неправильный ответ                                       | дифференцированный зачет |
| 6    | 4        | Текущий контроль | КРМ 6<br>Практическая работа<br>Основные функции управления | 0,1  | 4          | Критерии оценивания:<br>полнота и качество проработки всех функций управления - 1 балл<br>логичность и структурированность | дифференцированный зачет |

|   |   |                     |                                                                                |     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |
|---|---|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|   |   |                     |                                                                                |     |   | представленных материалов<br>- 1 балл<br>качество аргументации в<br>процессе защиты - 1 балл<br>способность отвечать на<br>вопросы - 1 балл                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |
| 7 | 4 | Текущий<br>контроль | КРМ 7<br>Практическое<br>задание<br>Технология<br>поиска<br>жизненных<br>целей | 0,1 | 9 | <p>1.1 Студент сформулировал<br/>3 и более личных целей,<br/>формулировка целей<br/>отвечает содержанию<br/>положения и требованиям<br/>SMART - 3 балла;<br/>1.2 Студент сформулировал<br/>менее 3х личных целей,<br/>формулировка целей<br/>отвечает требованиям<br/>SMART - 2 балла;<br/>1.3 Студент сформулировал<br/>3 и более личных целей,<br/>формулировка целей<br/>частично отвечает<br/>требованиям SMART<br/>(приведены не все<br/>критерии) - 1 балл;<br/>1.4 Студент сформулировал<br/>менее 3х личных целей,<br/>формулировка не отвечает<br/>(частично отвечает)<br/>требования SMART - 0<br/>баллов</p> <p>2.1 Приведен ресурсный<br/>анализ одной из целей -<br/>соответствует<br/>предложенной структуре,<br/>приведены аргументы,<br/>вывод - 3 балла<br/>2.2 Приведен ресурсный<br/>анализ одной из целей -<br/>соответствует<br/>предложенной структуре,<br/>приведены аргументы,<br/>отсутствует вывод - 2 балла<br/>2.3 Приведен ресурсный<br/>анализ одной из целей -<br/>соответствует<br/>предложенной структуре,<br/>отсутствуют аргументы,<br/>вывод - 1 балл<br/>2.4 Отсутствует ресурсный<br/>анализ одной из целей - 0<br/>баллов</p> <p>3.1 Представлен и<br/>проанализирован<br/>хронометраж 2-х дней - 3</p> | дифференцированный<br>зачет |

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

|    |   |                          |                                          |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
|----|---|--------------------------|------------------------------------------|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|    |   |                          |                                          |   |   | <p>4. Студент предоставил ответ на один вопрос – 1 балл</p> <p>5. Студент не предоставил ответ ни на один вопрос – 0 баллов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
| 10 | 4 | Текущий контроль         | КРМ 10 Работа на практических занятиях   | 1 | 6 | <p>Студент присутствовал на 12 и более практических занятиях и выполнял задания - 6 баллов</p> <p>Студент присутствовал на 10 и более практических занятиях и выполнял задания - 5 баллов</p> <p>Студент присутствовал на 8-9 практических занятиях и выполнял задания - 4 баллов</p> <p>Студент присутствовал на 6-7 практических занятиях и выполнял задания - 3 баллов</p> <p>Студент присутствовал на 4-5 практических занятиях и выполнял задания - 2 баллов</p> <p>Студент присутствовал на 3 практических занятиях и выполнял задания - 1 балл</p> <p>Студент присутствовал менее чем 3 практических занятиях и выполнял задания - 0 баллов</p> | дифференцированный зачет |
| 11 | 4 | Промежуточная аттестация | КРМ Собеседование по вопросам дисциплины | - | 4 | <p>Собеседование предполагает ответы на 2 вопроса.</p> <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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 дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При недостаточной и/или не устраивающей студента величине | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>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> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 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](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](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.<br><a href="https://e.lanbook.com/book/172179">https://e.lanbook.com/book/172179</a> |
| 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.<br><a href="https://e.lanbook.com/book/417068">https://e.lanbook.com/book/417068</a>                         |
| 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.<br><a href="https://urait.ru/bcode/567231">https://urait.ru/bcode/567231</a>                                                |

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                                                                        |
| Лекции                          | 452 (2) | ПК с выходом в интернет, проектор                                                                                                                |
| Практические занятия и семинары | 570 (2) | ПК с выходом в интернет и в ЭБС университете, мультимедийное оборудование                                                                        |