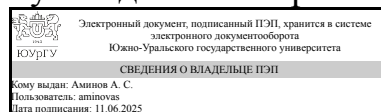


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.04.М2.02 Самоменеджмент в профессиональной деятельности
для направления 49.03.01 Физическая культура

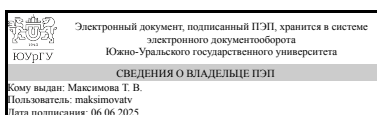
уровень Бакалавриат

форма обучения очная

кафедра-разработчик Менеджмент

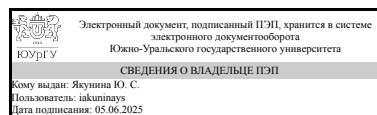
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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: владеть методиками разработки цели и задач проекта; методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости проекта; организации и управления командным взаимодействием в решении поставленных целей; создания команды для выполнения практических задач разного уровня сложности 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
1.О.13 Психология	1.Ф.04.М4.03 Психология карьеры и профессионального роста

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

Дисциплина	Требования
------------	------------

1.О.13 Психология	Знает: психологические особенности общения с различными категориями групп людей, источники, причины и способы управления конфликтами; методы убеждения, аргументации своей позиции; сущностные характеристики и типологию лидерства; факторы эффективного лидерства, основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики Умеет: эффективно взаимодействовать с другими членами команды; использовать в практике своей работы психологические подходы; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях, определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде Имеет практический опыт: личной ответственности за результативность работы команды, соблюдения этических нормы межличностного взаимодействия
-------------------	---

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
<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 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	Самотивация, 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	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	Самотивация, самосовершенствование и эффективный отдых. Отработка практических навыков по направлениям самотивация, 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	Семестр	Кол-во

	ресурс		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. Кесян. — 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. Резника. - 3-е изд., перераб. и доп.. - М. : ИНФРА-М, 2008. - 556 с.	4	5

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 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 Основные функции управления	0,1	4	Критерии оценивания: полнота и качество проработки всех функций управления - 1 балл логичность и структурированность представленных материалов - 1 балл качество аргументации в процессе защиты - 1 балл способность отвечать на вопросы - 1 балл	дифференцированный зачет
7	4	Текущий контроль	КРМ 7 Практическое задание Технология поиска жизненных целей	0,1	9	1.1 Студент сформулировал 3 и более личных целей, формулировка целей отвечает содержанию положения и требованиям SMART - 3 балла; 1.2 Студент сформулировал менее 3х личных целей, формулировка целей отвечает требованиям SMART - 2 балла; 1.3 Студент сформулировал 3 и более личных целей, формулировка целей частично отвечает требованиям SMART (приведены не все	дифференцированный зачет

					критерии) - 1 балл; 1.4 Студент сформулировал менее 3х личных целей, формулировка не отвечает (частично отвечает) требования SMART - 0 баллов 2.1 Приведен ресурсный анализ одной из целей - соответствует предложенной структуре, приведены аргументы, вывод - 3 балла 2.2 Приведен ресурсный анализ одной из целей - соответствует предложенной структуре, приведены аргументы, отсутствует вывод - 2 балла 2.3 Приведен ресурсный анализ одной из целей - соответствует предложенной структуре, отсутствуют аргументы, вывод - 1 балл 2.4 Отсутствует ресурсный анализ одной из целей - 0 баллов 3.1 Представлен и проанализирован хронометраж 2-х дней - 3 балла 3.2 Представлен и проанализирован хронометраж одного дня - 2 балла 3.3 Представлен хронометраж 2-х дней, анализ и вывод отсутствует - 1 балл 3.4 Представлен хронометраж одного дня, анализ и вывод отсутствует. - 0 баллов 3.5 Хронометраж отсутствует - 0 баллов		
8	4	Текущий контроль	КРМ 8 Практическое задание Алгоритм планирования	0,1	12	Критерии оценивания: 1. Студент сформулировал 6 и более гибких задач (которые планирует выполнить в течение текущей недели). Задачи сформулированы конкретно- 3 балла;	дифференцированный зачет

						2. Студент определил и выделил с помощью инструментов тайм-менеджмента 2–3 самых приоритетных задачи – 3 балла 3. Студент привел бюджетирование для крупных приоритетных задач, с учетом запаса времени на непредвиденные обстоятельства – 2 балла 4. Студент с помощью таблицы или сетки ежедневника расположил все задачи, жестко привязанные к конкретному времени – 2 балла 5. Студент представил итоговое выполнение плана с учетом гибких (бюджетлируемых задач), сделал вывод по данной технологии – 2 балла	
9	4	Текущий контроль	КРМ 9 Практическое задание Делегирование полномочий	0,1	4	1. Студент предоставил ответ на все четыре вопроса – 4 балла 2. Студент предоставил ответ на три вопроса – 3 балла 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	дифференцированный зачет
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	дифференцированный зачет

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