ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель специальности

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Потороко И. Ю.
Пользователь: potorokoii
Дата подписания: 17.06.2026

И. Ю. Потороко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.02.М3.02 Самоменеджмент в профессиональной деятельности
для специальности 06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика
уровень Специалитет
форма обучения очная
кафедра-разработчик Менеджмент

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 973

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

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Максимова Т. В.
Пользователь: maksimovatv
Дата подписания: 11.06.2026

Т. В. Максимова

Разработчик программы,
старший преподаватель

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Якунина Ю. С.
Пользователь: iakuninays
Дата подписания: 04.06.2026

Ю. С. Якунина

Челябинск

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-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	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
1.Ф.02.М3.01 Управление коммуникациями	1.Ф.02.М3.03 Организация командной работы

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

Дисциплина	Требования
1.Ф.02.М3.01 Управление коммуникациями	Знает: виды ресурсов и ограничений, основные

	методы оценки разных способов решения профессиональных задач,исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; специфику, разновидности, инструменты и возможности современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия Умеет: устанавливать коммуникации, обеспечивающие успешную работу в проектах Имеет практический опыт: владеть методиками разработки цели и задач проекта на основе эффективных коммуникаций; разработки коммуникационной сети для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды

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 навыком 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. —	4	31,5

	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.		
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 требованим SMART - 2 балла; 1.3 Студент сформулировал 3 и более личных целей, формулировка целей частично отвечает требованиям SMART (приведены не все критерии) - 1 балл; 1.4 Студент сформулирвол 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,	дифференцированный зачет

						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; 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	дифференцированный зачет

						5. Студент представил итоговое выполнение плана с учетом гибких (бюджетируемых 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 балов Студент присутствовал на 10 и более практических занятиях и выполнял задания - 5 балов Студент присутствовал на 8-9 практических занятиях и выполнял задания - 4 балов Студент присутствовал на 6 -7 практических занятиях и выполнял задания - 3 балов Студент присутствовал на 4 -5 практических занятиях и выполнял задания - 2 балов Студент присутствовал на 3 практических занятиях и выполнял задания - 1 балов Студент присутствовал менее чем 3 практических занятиях и выполнял задания - 0 балов	дифференцированный зачет
11	4	Проме-жуточная 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 вопроса - 2 балла; ответ достаточно полный, но студент не ответил на дополнительный вопрос или	дифференцированный зачет

						неправильно дал ответ - 1 балл; студент не ответил на вопрос или ответил не верно - 0 баллов	

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 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.. Дифференцированный зачет проходит в формате тестирования. Отлично: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 85 ... 100% Хорошо: величина рейтинга обучающего по дисциплине 75...84% Удовлетворительно: величина рейтинга обучающего по дисциплине 60...74% Неудовлетворительно: величина рейтинга обучающего по дисциплине 0...59%	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
УК-1	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-1	Умеет: эффективно планировать и контролировать собственное время; разрабатывать траекторию своего профессионального и карьерного развития;						+	+	+	+	+	+
УК-1	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
Практические занятия и семинары	570 (2)	ПК с выходом в интернет и в ЭБС университете, мультимедийное оборудование
Лекции	452 (2)	ПК с выходом в интернет, проектор
Дифференцированный зачет	570 (2)	ПК с выходом в интернет и в ЭБС университете, мультимедийное оборудование