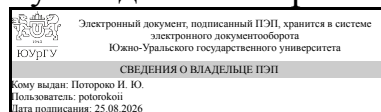


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



И. Ю. Потороко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.02.М3.02 Самоменеджмент в профессиональной деятельности  
для направления 19.03.01 Биотехнология

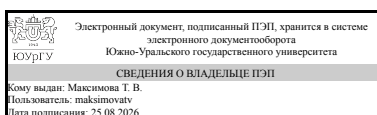
уровень Бакалавриат

форма обучения очная

кафедра-разработчик Менеджмент

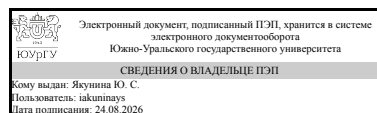
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утверждённым приказом Минобрнауки от 10.08.2021 № 736

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               |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1.О.11 Психология                                             | 1.Ф.02.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.11 Психология | Знает: индивидуальный стиль собственной деятельности; свои личностные ресурсы и зоны, траектории саморазвития, теоретические основы общественной психологии в межкультурном контексте Умеет: планировать самостоятельную работу по развитию личности на основе принципов образования в течение всей жизни; планировать собственную деятельность; определять зону ближайшего развития, находить компромиссные решения и выход из конфликтных ситуаций в условиях этнического разнообразия общества Имеет практический опыт: самоорганизации и самоанализа, управления своим временем, выстраивания собственной траектории развития, методологией психологического взаимодействия в коллективе |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 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 выполнению практических заданий                               | 31,5        | 31,5                               |
| Подготовка к тестированию                                                  | 35          | 35                                 |
| 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                                                                                                                                                                                                                       | 4            |

|       |   |                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|-------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|       |   | планирования личной работы менеджера». Задание 2. «Планирование в самоменеджменте»                                                                                                                                                             |   |
| 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 | 4       | 31,5         |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |    |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|                                       | рекомендации / составители А. О. Балабанова, Н. А. Кещян. — Сочи : СГУ, 2023. — 44 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 |
| 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                                                                                  | Учитывается 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                                                      | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                                                                    |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
|---|---|------------------|--------------------------------------------------------------------|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                                                    |      |    | 0 баллов - неправильный ответ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |
| 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 представленных материалов - 1 балл<br>качество аргументации в процессе защиты - 1 балл<br>способность отвечать на вопросы - 1 балл                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | дифференцированный зачет |
| 7 | 4 | Текущий контроль | КРМ 7<br>Практическое задание<br>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;<br>1.2 Студент сформулировал менее 3х личных целей, формулировка целей отвечает требованиям SMART - 2 балла;<br>1.3 Студент сформулировал 3 и более личных целей, формулировка целей частично отвечает требованиям SMART (приведены не все критерии) - 1 балл;<br>1.4 Студент сформулировал менее 3х личных целей, формулировка не отвечает (частично отвечает) требованиям SMART - 0 баллов<br><br>2.1 Приведен ресурсный анализ одной из целей - соответствует предложенной структуре, приведены аргументы, вывод - 3 балла<br>2.2 Приведен ресурсный анализ одной из целей - | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                                                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |
|---|---|------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                                                       |     | <p>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> <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</p> | дифференцированный зачет |

|    |   |                          |                                                           |     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |
|----|---|--------------------------|-----------------------------------------------------------|-----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|    |   |                          |                                                           |     |   | привязанные к конкретному времени – 2 балла<br>5. Студент представил итоговое выполнение плана с учетом гибких (бюджетируемых задач), сделал вывод по данной технологии – 2 балла                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
| 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<br>4. Студент предоставил ответ на один вопрос – 1 балл<br>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<br>Студент присутствовал на 10 и более практических занятиях и выполнял задания - 5 баллов<br>Студент присутствовал на 8-9 практических занятиях и выполнял задания - 4 баллов<br>Студент присутствовал на 6-7 практических занятиях и выполнял задания - 3 баллов<br>Студент присутствовал на 4-5 практических занятиях и выполнял задания - 2 баллов<br>Студент присутствовал на 3 практических занятиях и выполнял задания - 1 балов<br>Студент присутствовал менее чем 3 практических занятиях и выполнял задания - 0 баллов | дифференцированный зачет |
| 11 | 4 | Промежуточная аттестация | КРМ<br>Собеседование по вопросам дисциплины               | -   | 4 | Собеседование предполагает ответы на 2 вопроса.<br>Критерии оценивание ответа на один вопрос: ответ полный, студент ответил на дополнительный вопроса - 2 балла; ответ достаточно полный, но                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | дифференцированный зачет |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                              |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | студент не ответил на дополнительный вопрос или 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     | <p>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 собеседование 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 собеседования. 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> | 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-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. <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. <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. <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 |
|---------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                        |
| Дифференцированный зачет        | 570 (2) | ПК с выходом в интернет и в ЭБС университете, мультимедийное оборудование                                                                        |