



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Кафедра менеджмента и государственного управления

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ М.К. Ильясова

12 марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ А.Р. Ваниева

12 марта 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.01.01 «Самоменеджмент»**

направление подготовки 38.03.02 Менеджмент
профиль подготовки «Логистика и управление цепями поставок»

факультет экономики, менеджмента и информационных технологий

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 «Самоменеджмент» для бакалавров направления подготовки 38.03.02 Менеджмент. Профиль «Логистика и управление цепями поставок» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 970.

Составитель
рабочей программы _____ М.К. Ильясова
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры менеджмента и государственного управления
от 16 февраля 2026 г., протокол №7

Заведующий кафедрой _____ А.Р. Ваниева
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета экономики, менеджмента и информационных технологий
от 12 марта 2026 г., протокол №6

Председатель УМК _____ К.М. Османов
подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 «Самоменеджмент» для бакалавриата направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль подготовки «Логистика и управление цепями поставок».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– состоит не только в изучении теоретической базы процесса становления и развития профессионального мышления, но и в освоении приемов самодиагностики и самосовершенствования.

Учебные задачи дисциплины (модуля):

- изучить базовые понятия, теоретические концепции самоменеджмента;
- изучить общие принципы самодиагностики и саморазвития личности руководителя;
- приобрести навыки практического решения проблем управления временем, собственным развитием.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 «Самоменеджмент» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-1 - Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

ПК-4 - Способен анализировать, обосновывать и осуществлять выбор управленческого решения

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки (УК - 1.3)
- важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда (ПК-6.2);
- правила составления, организации и оформления документов с использованием как традиционных, так и современных компьютерных технологий, использует современные методы организации и совершенствования управленческого труда работников службы делопроизводства, оформляет дела для архивного хранения (ПК-4.15);

Уметь:

- анализировать задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществлять декомпозицию задачи (УК-1.1)
- применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы (ПК-6.1);
- анализировать, обосновывать и применять различные методы оценки личной эффективности, использует методы персонального стратегического планирования, реализации и контроля времени (ПК-4.16)

Владеть:

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
планирование															реферат; контрольная работа
Тема 4. Краткосрочное планирование.	18	4			4		10								устный опрос; реферат; контрольная работа
Тема 5. Управление личной карьерой.	20	4			4		12								устный опрос; реферат; контрольная работа
Тема 6. Принципы самотивации, самосовершенствования и эффективного отдыха	20	4			4		12								устный опрос; реферат; контрольная работа
Всего часов за 4 семестр	108	20			24		64								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Всего часов дисциплине	108	20			24		64								

5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма прове-дения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Тема 1. Самоменеджмента и его взаимосвязь с другими дисциплинами. <i>Основные вопросы:</i> 1. Понятие и предназначение самоменеджмента. Цели самоменеджмента 2. Понятие тайм-менеджмента. Роль тайм-менеджмента в процессе самоменеджмента. 3. Разработки отечественных и зарубежных исследователей в области тайм-менеджмента.	Акт.	2	

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
2.	<p>Тема 2 Хронометраж. Поглотители рабочего времени.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Значение хронометража. Техника учета времени. 2. Правила хронометража. Выделение ключевых показателей хронометража. 3. Борьба с «черными дырами» в рабочем времени. 4. Принцип Паретто и его реализация. 5. Поглотители времени и деловой этикет. 6. Основные правила экономии рабочего времени.</p>	Акт.	2	
3.	<p>Тема 3. Планирование задач. Долгосрочное планирование</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Значение планирования. Методика контекстного планирования. 2. Технические средства поддержки планирования. 3. Техника долгосрочного планирования. 4. Основные разделы в системе долгосрочного планирования.</p>	Акт.	4	
4.	<p>Тема 4. Краткосрочное планирование.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Особенности ежедневного планирования. Типы задач в планировании рабочего дня. 2. Алгоритм планирования дня. 3. Технология планирования по методу «Альпы», «Парето», Эйзенхауэра. 4. Система управления временем Б. Франклина. 5. Прямое планирование с помощью картотек и дневников учета времени. 6. Выбор инструмента для эффективного планирования времени.</p>	Акт.	4	
5.	<p>Тема 5. Управление личной карьерой.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Целеполагание как процесс сознательного осуществления своих действий. 2. Определение жизненных приоритетов и постановка задач. 3. Карьера менеджера: сущность и основные этапы. 4. Качества современного руководителя. 5. Стиль работы и рациональная организация труда. 6. Имидж успешного руководителя.</p>	Акт.	4	
6.	<p>Тема 6. Принципы самомотивации, самосовершенствования и эффективного отдыха</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Установки человека: позитивные и негативные. Формирование навыков решения проблем. 2. Стереотипы. Вариативность. Принцип алгоритма. 3. Методы работы с негативной информацией.</p>	Акт.	4	

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	Анализ собственной мотивации и характеристик. 4. Факторы, влияющие на работоспособность менеджера. 5. Управление стрессами. 6. Методы самосовершенствования.			
	Итого		20	0

5. 2. Темы практических занятий

(не предусмотрено учебным планом)

5. 3. Темы семинарских занятий

№ занятия	Наименование семинарского занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Тема 1. Самоменеджмента и его взаимосвязь с другими дисциплинами. <i>Основные вопросы:</i> 1. Понятие и предназначение Самоменеджмента. 2. Цели самоменеджмента 3. Понятие тайм-менеджмента. 4. Роль тайм-менеджмента в процессе самоменеджмента. 5. Разработки отечественных и зарубежных исследователей в области тайм-менеджмента. 6. Разработки А.К. Гастева и П.М. Керженцева.	Акт.	4	
2.	Тема 2 Хронометраж. Поглотители рабочего времени. <i>Основные вопросы:</i> 1. Техника учета времени. Правила хронометража. 2. Значение хронометража. Выделение ключевых показателей хронометража. 3. Борьба с «черными дырами» в рабочем времени. 4. Принцип Паретто и его реализация. 5. Поглотители времени и деловой этикет. 6. Техники борьбы с поглотителями рабочего времени. 7. Основные правила экономии рабочего времени. 8. Типичные ошибки менеджеров, ведущие к потерям их времени.	Акт.	4	
3.	Тема 3. Планирование задач. Долгосрочное планирование <i>Основные вопросы:</i> 1. Значение планирования. 2. Методика контекстного планирования. 3. Технические средства поддержки	Акт.	4	

№ занятия	Наименование семинарского занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	планирования(MS Outlook и пр.). 4. Техника долгосрочного планирования. 5. Основные разделы в системе долгосрочного планирования.			
4.	<p>Тема 4. Краткосрочное планирование.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Особенности ежедневного планирования. 2. Типы задач в планировании рабочего дня. 3. Алгоритм планирования дня. 4. Технология планирования по методу «Альпы», «Парето», Эйзенхауэра. 5. Система управления временем Б. Франклина. 6. Прямое планирование с помощью картотек и дневников учета времени. 7. Выбор инструмента для эффективного планирования времени.</p>	Акт.	4	
5.	<p>Тема 5. Управление личной карьерой.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Определение жизненных приоритетов и постановка задач. 2. Влияние личных особенностей на выбор карьеры. 3. Карьера менеджера: сущность и основные этапы. 4. Качества современного руководителя. Стил ь работы и рациональная организация труда. 5. Имидж успешного руководителя. 6. Целенаправленное развитие личности. 7. Факторы, влияющие на управленческую деятельность. 8. Стадии деловой жизни менеджера. Делегирование полномочий.</p>	Акт.	4	
6.	<p>Тема 6. Принципы самомотивации, самосовершенствования и эффективного отдыха</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Установки человека: позитивные и негативные. 2. Формирование навыков решения проблем. Стереотипы. Вариативность. 3. Принцип алгоритма. Методы работы с негативной информацией. 4. Анализ собственной мотивации и характеристик. 5. Факторы, влияющие на работоспособность менеджера. 6. Управление стрессами. Способы расслабления и обретения спокойствия. 7. Распорядок жизнедеятельности делового человека. 8. Методы самосовершенствования.</p>	Акт.	4	
	Итого			

5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка к устному опросу; подготовка реферата; подготовка к контрольной работе; подготовка к зачету.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	Тема 1. Самоменеджмента и его взаимосвязь с другими дисциплинами.	подготовка к устному опросу; подготовка реферата; подготовка к контрольной работе	10	
2	Тема 2 Хронометраж. Поглотители рабочего времени.	подготовка к устному опросу; подготовка реферата; подготовка к контрольной работе	10	
3	Тема 3. Планирование задач. Долгосрочное планирование	подготовка к устному опросу; подготовка реферата; подготовка к контрольной работе	10	
4	Тема 4. Краткосрочное планирование.	подготовка к устному опросу; подготовка реферата; подготовка к контрольной работе	10	
5	Тема 5. Управление личной карьерой.	подготовка к устному опросу; подготовка реферата; подготовка к контрольной работе	12	
6	Тема 6. Принципы самомотивации, самосовершенствования и эффективного отдыха	подготовка к устному опросу; подготовка реферата; подготовка к контрольной работе	12	
	Итого		64	

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
УК-1		
Знать	различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки (УК - 1.3)	устный опрос; реферат
Уметь	анализировать задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществлять декомпозицию задачи (УК-1.1)	контрольная работа
Владеть	навыками грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки, отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности (УК - 1.4)	зачет
УК-6		
Знать	важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда (ПК-6.2)	устный опрос; реферат
Уметь	применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы (ПК-6.1)	контрольная работа
Владеть	навыками критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата (УК-6.4);.	зачет
ПК-4		
Знать	правила составления, организации и оформления документов с использованием как традиционных, так и современных компьютерных технологий, использует современные методы организации и совершенствования управленческого труда работников службы делопроизводства, оформляет дела для архивного хранения (ПК-4.15)	реферат; устный опрос
Уметь	анализировать, обосновывать и применять различные методы оценки личной эффективности, использует методы персонального стратегического планирования, реализации и контроля времени (ПК-4.16)	контрольная работа
Владеть	навыками применения комплексного подхода к обеспечению информационной безопасности в различных сферах деятельности, самостоятельно используя внешние носители информации для обмена данными между компьютерами, создавая резервные копии, архивы данных и программ, используя основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки экономической информации (ПК-4.20).	зачет

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
устный опрос	1-59% правильных ответов	60 -69% правильных ответов	70-89% правильных ответов	90-100% правильных ответов
реферат	Материал не структурирован без учета специфики проблемы	Материал слабо структурирован, не связан с ранее изученным, не выделены существенные признаки проблемы.	Материал структурирован, оформлен согласно требованиям, однако есть несущественные недостатки.	Материал структурирован, оформлен согласно требованиям
контрольная работа	Выполнено правильно менее 30% теоретической части, практическая часть или не сделана или выполнена менее 30%	Выполнено не менее 50% теоретической части и практических заданий (или полностью сделано практическое задание)	Выполнено 51 -80% теоретической части, практическое задание сделано полностью с несущественными замечаниями	Выполнено более 80% теоретической части, практическое задание выполнено без замечаний
зачет	если студент не знает значительной части программного материала учебной дисциплины, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.	если студент твердо знает программный материал учебной дисциплины, грамотно и по существу отвечает на поставленные вопросы, не допускает существенных неточностей в ответах, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми знаниями и навыками	если студент твердо знает программный материал учебной дисциплины, грамотно и по существу отвечает на поставленные вопросы, не допускает существенных неточностей в ответах, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми знаниями и навыками	если студент твердо знает программный материал учебной дисциплины, грамотно и по существу отвечает на поставленные вопросы, не допускает существенных неточностей в ответах, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми знаниями и навыками.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы

формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Примерные вопросы для устного опроса

1. Понятие и предназначение самоменеджмента. Цели самоменеджмента 2. Понятие тайм-менеджмента. Роль тайм-менеджмента в процессе самоменеджмента. 3. Разработки отечественных и зарубежных исследователей в области тайм-менеджмента. 4. Значение хронометража. Техника учета времени. 5. Правила хронометража. Выделение ключевых показателей хронометража. 6. Борьба с «черными дырами» в рабочем времени. 7. Принцип Паретто и его реализация. 8. Поглотители времени и деловой этикет. 9. Основные правила экономии рабочего времени. 10. Понятие тайм-менеджмента. Роль тайм-менеджмента в процессе самоменеджмента.

7.3.2. Примерные темы для составления реферата

1. Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью, рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов в процессе жизнедеятельности. 2. Сущность и генезис самоменеджмента. 3. Процесс целеполагания в самоменеджменте. 4. Техники самоменеджмента в «управлении временем» практика применения. 5. Процесс определения жизненных целей. 6. Правила постановки задач 7. Деятели отечественной научной организации труда: современный подход. 8. Стиль работы и рациональная организация труда. 9. Способы организации жизнедеятельности в контексте трудовых отношений. 10. Управление стрессами как неотъемлемый элемент рациональной организации собственной трудовой активности. 11. Основные цели персонального менеджмента и концепция тайм- менеджмента. 12. Определение жизненных приоритетов в контексте постановки профессиональных задач. 13. Система планирования в самоменеджменте как метод достижения успеха. 14. Технология принятия профессионально-ориентированного решения в условиях кризисной ситуации. 15. Способы повышения эффективности технологии персонального менеджмента. 16. Техники самоменеджмента в процессе «управления временем». 17. Инвентаризация времени и установление приоритетов.

7.3.3. Примерные задания для контрольной работы

1. Вариант 1. Компания, в которой Вы работаете, отменила привилегии для руководящих работников – все без исключения сотрудники фирмы пользуются общей столовой, стоянкой автомашин. Для руководителей нет отдельных кабинетов. Все рабочие места – комнатухи, разделенный звуконепроницаемыми перегородками высотой в 1,5 м, одинаковы для всех от президента компании до низовых работников. Вопросы: 1. Согласны ли Вы с практикой компании или нет? 2. Что в ней положительного и отрицательного?

7.3.4. Вопросы к зачету

1. Сущность самоменеджмента.
2. Процесс целеполагания в самоменеджменте.
3. Техники самоменеджмента в «управлении временем»
4. Правила постановки задач.
5. Деятели отечественной научной организации труда: современный подход.
6. Стиль работы и рациональная организация труда.

7. Управление стрессами как элемент рациональной организации собственной трудовой активности.
8. Определение жизненных приоритетов в контексте постановки профессиональных задач.
9. «Поглотители времени» в аспекте делового этикета.
10. Принцип Парето в Тайм-менеджменте.
11. Применение матрицы Эйзенхауэра в самоменеджменте.
12. Основные причины нерационально потраченного времени.
13. Цели самоменеджмента.
14. Факторы, влияющие на управленческую деятельность.
15. Психологическая подготовка менеджера к работе.
16. Имидж. Его значение для карьерного роста менеджера.
17. Стадии деловой жизни менеджера.
18. Правила личной организованности и самодисциплины.
19. Система планирования работы.
20. Методы самосовершенствования.
21. Факторы, влияющие на работоспособность менеджера.
22. Способы расслабления и обретения спокойствия.
23. Технология планирования по методу «Альпы».
24. Распорядок жизнедеятельности делового человека.
25. Делегирование полномочий. Его основные цели.
26. Технология поиска жизненных целей.
27. Влияние личных особенностей на выбор карьеры.
28. Причины дефицита рабочего времени менеджера.
29. Карьера менеджера: сущность и основные этапы.
30. Причины дефицита рабочего времени менеджера.
31. Типичные ошибки менеджеров, ведущие к потерям их времени.
32. Основные правила экономии рабочего времени.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание устного опроса

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

7.4.2. Оценка реферата

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Новизна реферированного текста	Проблема, заявленная в тексте, имеет научную новизну и актуальность. Авторская позиция не обозначена. Есть не более 3 замечаний	Проблема, заявленная в тексте, имеет научную новизну и актуальность. Авторская позиция не обозначена. Есть не более 2 замечаний	Проблема, заявленная в тексте, имеет научную новизну и актуальность. Выражена авторская позиция
Степень раскрытия проблемы	План соответствует теме реферата, отмечается полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованы способы и методы работы с материалом; продемонстрировано умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. Есть не более 3 замечаний	План соответствует теме реферата, отмечается полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованы способы и методы работы с материалом; продемонстрировано умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. Есть не более 2 замечаний	План соответствует теме реферата, отмечается полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованы способы и методы работы с материалом; продемонстрировано умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выбора источников	5-8 источников	8-10 источников	Отмечается полнота использования литературных источников

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
			по проблеме; привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.), более 10 источников
Соблюдение требований к оформлению	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; литературный стиль

7.4.3. Оценка выполнения контрольной работы

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление	Речь, в целом, грамотная,	Речь, в целом, грамотная, соблюдены	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
ответа	соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	
Соблюдение требований к оформлению	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата
Грамотность	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; литературный стиль

7.4.4. Оценивание зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3 10-15	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2 16-20	Ответ полный, последовательный, логичный 21-30
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы	Речь грамотная, соблюдены нормы

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
	нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	культуры речи, но есть замечания, не более 2	культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Самоменеджмент» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачёт выставляется во время последнего семинарского занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена
Высокий	Отлично
Достаточный	Хорошо
Базовый	Удовлетворительно
Компетенция не сформирована	Неудовлетворительно

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Набоков, В. И. Менеджмент: учебник / В. И. Набоков. — Москва: Дашков и К, 2023. — 186 с. — ISBN 978-5-394-05385-6. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебник	https://e.lanbook.com/book/315932
2.	Маслова, Е. Л. Менеджмент и самоменеджмент. Практикум : учебное пособие / Е. Л. Маслова, В. А. Колонова. — Москва : Дашков и К, 2024. — 84 с. — ISBN 978-5-394-05492-1. — Текст :	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/429782

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
	электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/429782 (дата обращения: 10.09.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		
3.	Бобина, Н. В. Самоменеджмент: учебное пособие / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова. — Сочи: СГУ, 2020. — 184 с.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/172179
4.	Самоменеджмент: учебное пособие / составители Н. В. Бобина [и др.]. — Москва: ФЛИНТА, 2021. — 184 с. — ISBN 978-5-9765-4712-4.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/182758
5.	Гейман, О. Б. Тайм-менеджмент : учебное пособие / О. Б. Гейман. — Москва : РТУ МИРЭА, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/256820 (дата обращения: 01.09.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/256820
6.	Тайм-менеджмент: учебно-методическое пособие / составитель Ю. И. Авадэни, Е. А. Байда. — Омск: СиБАДИ, 2023. — 170 с. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/339110
7.	Сазонов, С. П. Рабочая тетрадь по тайм-менеджменту: учебное пособие / С. П. Сазонов, А. А. Полянская. — Волгоград: ВолгГТУ, 2020. — 72 с. — ISBN 978-5-9948-3902-7. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/381923
8.	Егоренко, А. О. Тайм-менеджмент : учебное пособие для спо / А. О. Егоренко, В. О. Кожина. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-507-48650-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/394583 (дата обращения: 11.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/394583
9.	Коваленко, Л. В. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Л. В. Коваленко, В. Г. Кудряков. — Краснодар : КубГАУ, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-907373-31-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/422045 (дата	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/422045

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
	обращения: 26.07.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		
10.	Методические рекомендации по изучению дисциплины «Самоменеджмент» : методические рекомендации / составители А. О. Балабанова, Н. А. Кещян. — Сочи : СГУ, 2023. — 44 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/417068	методические рекомендации	https://e.lanbook.com/book/417068
11.	Чуйкова, Т. С. Программа формирования навыков самоменеджмента профессиональной карьеры для молодежи, вступающей в трудовой рынок: учебно-методическое пособие / Т. С. Чуйкова, А. О. Федотова. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2024. — 61 с. — ISBN 978-5-00251-002-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/451148	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/451148

Дополнительная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Семенов, А. К. Менеджмент: учебник / А. К. Семенов, В. И. Набоков. — 2-е изд. — Москва: Дашков и К, 2021. — 186 с. — ISBN 978-5-394-04304-8.	учебник	https://e.lanbook.com/book/173969
2.	Мявлина, Н. Ж. Менеджмент организации : учебно-методическое пособие / Н. Ж. Мявлина. — Москва : РУТ (МИИТ), 2021. — 165 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/269267	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/269267
3.	Лобарева, Н. В. Оценка эффективности менеджмента организации: учебное пособие / Н. В. Лобарева. — Москва: РТУ МИРЭА, 2021. — 93 с.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/171445

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
- 2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>

4. Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.

5. Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>

6. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>

7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка к устному опросу; подготовка реферата; подготовка к контрольной работе; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;

4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;

5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Работа с базовым конспектом

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятым терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на семинарском занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

Подготовка реферата

Реферат является одной из форм рубежной или итоговой аттестации. Данная форма контроля является самостоятельной исследовательской работой. Поэтому недопустимо простое копирование текста из книги, либо же скачивание из сети Интернет готовой работы. Бакалавр должен постараться раскрыть суть в исследуемой проблеме, привести имеющиеся точки зрения, а также обосновать собственный взгляд на нее.

Поэтому требования к реферату относятся, прежде всего, к оформлению и его содержанию, которое должно быть логично изложено и отличаться проблемно-тематическим характером. Помимо четко

изложенного и структурированного материала, обязательно наличие выводов по каждому параграфу и общих по всей работе.

Нормативные требования к написанию реферата основываются на следующих принципах:

- Начать рекомендуется с правильной формулировки темы и постановки базовых целей и задач.
- В дальнейшем начинается отбор необходимого материала. Самое главное - "не жадничать" и убирать те данные, которые не смогут раскрыть сущность поставленной цели. Нельзя руководствоваться принципом: «Будет большой объем работы, значит, получу хорошую отметку». Это – неправильно, поскольку требования к реферату ГОСТ не только ограничивают его объем, но и жестко определяют структуру.

Реферат содержит следующие разделы:

1. Введение, включает в себя: актуальность, в которой обосновать свой выбор данной темы; объект; предмет; цель; задачи и методы исследования; практическая и теоретическая значимость работы.
2. Основная часть. В основной части текст обязательно разбить на параграфы и под параграфы, в конце каждого сделать небольшое заключение с изложением своей точки зрения.

Подготовка реферата должна осуществляться на базе тех научных материалов, которые актуальны на сегодняшний день (за 10 последних лет).

3. Заключение.

4. Литература (список используемых источников). Оформлять его рекомендуется с указанием следующей информации: автор, название, место и год издания, наименование издательства и количество страниц.

Требования к реферату по оформлению следующие:

– Делать это рекомендуется только в соответствии с правилами, которые предъявляются в конкретном образовательном учреждении. Речь идет о титульном листе, списке литературы и внешнем виде страницы.

– Особое внимание должно быть уделено оформлению цитат, которые включаются в текст в кавычках, а далее в скобках дается порядковый номер первоисточника из списка литературы и через точку с запятой номер страницы.

– В соответствии с ГОСТ 9327-60 текст, таблицы и иллюстрации обязательно должны входить в формат А4.

– Реферат выполнять только на компьютере. Текст выравнивать по ширине, междустрочный интервал - полтора, шрифт - Times New Roman (14 пт.), параметры полей - нижнее и верхнее - 20 мм, левое - 30, а правое - 10 мм, а отступ абзаца - 1,25 см.

– В тексте обязательно акцентировать внимание на определенных терминах, понятиях и формулах при помощи подчеркивания, курсива и жирного шрифта. Помимо этого, должны выделяться наименования глав, параграфов и подпараграфов, но точки в конце них не ставятся.

Подготовка к устному опросу

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Подготовка к зачету

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

- оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;
- демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;
- использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.
- использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

- компьютерный класс и доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки);
- проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы
- раздаточный материал для проведения групповой работы.

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть ис-

пользованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практи-

ческих занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с

ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)