Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ребковец Ольга Александровна
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.10.2026 10:39:30
Уникальный программный ключ:
e789ec8739030382afc5ebff702928adf1af5cfb

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСА, МОДУЛЯ)

Б1.В.15 «Селф-менеджмент»

51.03.03 Социально-культурная деятельность

Форма обучения: очная

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2017 г. №1179

Петропавловск-Камчатский
2026 г.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у обучающихся навыков оценки и развития управленческих компетенций, умения управления собственными возможностями влиять на людей, навыков эффективного управления временем, навыков управленческой коммуникации, знаний, умений, навыков и психотехнологий для развития способностей и решения управленческих проблем.

Задачи дисциплины:

- научить обучающихся алгоритмам технологий, методов и техник селф-менеджмента;
- раскрыть обучающимся функции селф-менеджмента;
- научить обучающихся управлять собственными ресурсами, способностями и возможностями;
- научить обучающихся правилам организации взаимодействия и коммуникации;
- научить обучающихся принципам лидерства в организации группового решения управленческих проблем.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Селф-менеджмент» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули) и базируется на владении бакалаврами компетенциями, полученными в ходе изучения дисциплин: Экономика культуры, Основы проектного управления в социально-культурной деятельности и находит продолжение в процессе прохождения производственной практики и выполнении выпускных квалификационных работ.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ). ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Процесс изучения дисциплины «Селф-менеджмент» направлен на формирование следующих компетенций:

Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знать: теорию самоменеджмента и здоровьесберегающих технологий. УК-6.2. Уметь: организовывать собственную жизнедеятельность на основе здоровьесберегающих технологий. УК-6.3. Владеть: технологиями самоорганизации и здоровьесбережения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины «Селф-менеджмент» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестр
		2
Аудиторные занятия (всего) (контактная работа). В том числе:	**32,25**	**32,25**
Лекции (Л)	16	16
Семинары (С)	16	16
КСР		
Часы текущей аттестации (ЧТА)	0,25	0,25
Консультации (Конс)		
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего). В том числе:	**39,75**	**39,75**
Курсовой проект (работа)		
Реферат	10	10
Другие виды СРС (если предусматриваются, приводится перечень видов СРС) Подготовка к семинарским занятиям Работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы, электронных источников информации по темам дисциплины, изучение нормативно-правовой базы	29,75	29,75
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен, *курсовая работа)*	зачет	зачет
Часы СРС для подготовки к экзамену		
Общая трудоемкость (з. е., час.)	**2 з.е., 72 ч.**	**2 з.е., 72 ч.**

4.2. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий для обучающихся очной и заочной форм обучения. Тематический план дисциплины (модуля)

для очной формы обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Вид учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (час.)			Форма текущего контроля успеваемости
			лекции	семинары	СРС	
1.	Социологизация и психологиза-	3	1	1	3,75	Опрос

	ция менеджмента как основная тенденция его развития в XX в.					
2.	Эффективность личности в современном мире и селф-менеджмент	3	1	1	4	
3.	Установление позитивных межличностных отношений	3	1	1	4	Реферат
4.	Слагаемые системы самоуправления	3	1	1	4	Тестирование
5.	Имидж делового человека	3	2	2	4	Опрос
6.	Определение целевого рынка и выбор личной рыночной стратегии	3	2	2	4	Опрос
7.	Основные элементы автопроектирования	3	2	2	4	Опрос
8.	Основы планирования и организации времени	3	2	2	4	Опрос
9.	Обработка и систематизация ежедневных задач	3	2	2	4	Опрос
10.	Особенности социокультурной ситуации в современной России и задачи специалистов в сфере культуры и искусства	3	2	2	4	Тестирование

4.3. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Социологизация и психологизация менеджмента как основная тенденция его развития в XX в.	Основоположники селф-менеджмента, история разработки вопросов научной организации труда в рамках этого направления и имена Г. Форда, Ф. Джильберта, Г. Эмерсона. Понимание важности человеческого фактора. Теории мотивации ученых-бихевиористов. Передовая роль российских исследователей в движении за научную организацию труда. Селф-менеджмент как междисциплинарный феномен. Необходимость компетентности личности как субъекту самоуправления в области тех наук, которые исследуют биосоцикультурную сущность человека.
2.	Эффективность личности в современном мире и селф-менеджмент	Система планирования, организации человеческой жизни. Причина стрессов современного человека. Несоответствие ожиданий и желаний реальному положению вещей. Самопознание в определении собственных ценностей, целей, в управлении своими мыслями, поступками, личным временем и деятельностью. Конкуренто-

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		способность личности в жестких условиях рынка как наивысшая производительность труда и наивысшее качество производимого конечного продукта.
3.	Установление позитивных межличностных отношений	Стили общения. Структура психологической подстройки к партнеру. Практические приемы убеждения. Права уверенного человека. Искусство диалога. Алгоритмы эффективного общения. Логическая культура.
4.	Слагаемые системы само- управления	Основные функции самоменеджмента - самопознание, самовоспитание, саморегуляция. Систематизация категорий, характеризующих сущность самоменеджмента - «когнитивный», «поведенческий», «регулятивный». Основное условие формирования потребности саморазвития. Этапы системы самоуправления.
5.	Имидж делового человека	Структура личного имиджа. Самопрезентация: первые шаги. Деловая переписка. Собеседование. Деловой костюм. Деловые коммуникации. Переговоры и совещания. Лидер, руководитель, начальник.
6.	Определение целевого рынка и выбор личной рыночной стратегии	Специфика выбора целевого сегмента рынка, на котором личность сможет обеспечить себе конкурентное положение. Умение позиционировать себя, как управляемый процесс относительно положения личности-товара в ряду конкурентов, существующего в сознании потребителей. Разработка комплекса маркетинга личности как совокупности практических мер воздействия на рынок. Учет характеристики товара-личности - социально- демографической, профессионально-квалификационной, психологической и психофизиологической характеристикой. Учет движения личности по определенным этапам жизненного цикла
7.	Основные элементы автопроектирования	Коммуникационная политика личности по осуществлению мероприятий по познанию окружающего мира и самого себя. Планирование комплекса приемов, которые позволят специалисту заявить о себе, создать (поддержать) свой образ в глазах целевой аудитории, а также определенное мнение, оценки со стороны представителей профессиональной среды, сделаться заметным в информационном потоке. Саморазвитии, управлении имиджем и самопрезентация.
8.	Основы планирования и организации времени	Чувство времени и методы его развития. Правила применения хронометража. Приемы развития осязаемости времени. Трехуровневая процедура диагностики проблем. Предпочтения в планировании и управлении временем. Собственные

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		источники сил и циклов изменения энергии. Инструменты планирования временем. Создание плана распределения времени. Работа в многозадачном режиме.
9.	Обработка и систематизация ежедневных задач	Основные этапы процедуры обработки и систематизации ежедневных задач. Методы сортировки задач. Сортировка задач. Работа с расписанием дня. Выбор и уплотнение времени.
10.	Особенности социокультурной ситуации в современной России и задачи специалистов в сфере культуры и искусства	Современная российская культура как носитель качественных признаков общечеловеческой культуры, формирующейся со второй половины XX века. Характерные черты процесса модернизации культуры. Изменение условий функционирования учреждений культуры в современном российском обществе. Негативные последствия процессов коммерциализации культурной жизни, включенной в рыночные отношения.

4.4. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Производственная практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выпускная квалификационная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

4.5. Тематика семинарских (практических) занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика семинарского занятия
1.	Социологизация и психологизация менеджмента как основная тенденция его развития в XX в.	1. Основоположники селф-менеджмента, 2. Понимание важности человеческого фактора. 3. Теории мотивации ученых-бихевиористов. 4. Селф-менеджмент как междисциплинарный феномен.
2.	Эффективность личности в современном мире и селф-менеджмент	1. Система планирования, организации человеческой жизни. 2. Причина стрессов современного человека. 3. Самопознание в определении собственных ценностей и целей. 4. Конкурентоспособность личности в жестких условиях рынка.
3.	Установление позитивных меж-	1. Структура психологической подстройки к

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика семинарского занятия
	личностных отношений	партнеру. 2. Практические приемы убеждения. 3. Права уверенного человека. 4. Искусство диалога. 5. Алгоритмы эффективного общения.
4.	Слагаемые системы самоуправления	1. Основные функции самоменеджмента. 2. Систематизация категорий, характеризующих сущность самоменеджмента. 3. Основное условие формирования потребности саморазвития. 4. Этапы системы самоуправления.
5.	Имидж делового человека	1. Структура личного имиджа. 2. Самопрезентация: первые шаги. 3. Правила ведения деловой переписки. 4. Процедура собеседования. 5. Деловые коммуникации. Переговоры и совещания. 6. Лидер, руководитель, начальник.
6.	Определение целевого рынка и выбор личной рыночной стратегии	1. Специфика выбора целевого сегмента рынка, на котором личность сможет обеспечить себе конкурентное положение. 2. Разработка комплекса маркетинга личности как совокупности практических мер воздействия на рынок. 3. Учет характеристики товара-личности. 4. Учет движения личности по определенным этапам жизненного цикла
7.	Основные элементы автопроектирования	1. Коммуникационная политика личности по осуществлению мероприятий по познанию окружающего мира и самого себя. 2. Планирование комплекса приемов, которые позволят специалисту заявить о себе. 3. Саморазвитие, управлении имиджем и самопрезентация.
8.	Основы планирования и организации времени	1. Чувство времени и методы его развития. 2. Предпочтения в планировании и управлении временем. 3. Собственные источники сил и циклов изменения энергии. 4. Инструменты планирования временем.
9.	Обработка и систематизация ежедневных задач	1. Основные этапы процедуры обработки и систематизации ежедневных задач. 2. Методы сортировки задач. 3. Сортировка задач. Работа с расписанием дня. 4. Выбор и уплотнение времени.
10	Особенности социокультурной ситуации в современной России и задачи специалистов в сфере	1. Современная российская культура как носитель качественных признаков общечеловеческой культуры.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика семинарского занятия
	культуры и искусства	2. Характерные черты процесса модернизации культуры. 3. Изменение условий функционирования учреждений культуры в современном российском обществе. 4. Негативные последствия процессов коммерциализации культурной жизни, включенной в рыночные отношения.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, методическими рекомендациями по использованию инновационных технологий в образовательном процессе реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе инновационных и традиционных форм проведения контактной работы с обучающимися с целью формирования и развития профессиональных навыков. Для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций реализация дисциплины «Селф-менеджмент» предполагает сочетание различных видов учебной работы, методов и форм активизации познавательной деятельности.

Традиционные формы контактной работы:

занятия лекционного типа;

занятия семинарского типа;

Инновационные формы проведения контактной работы:

портфолио по дисциплине.

Примерная структура личного портфолио по дисциплине:

лист целей, которых обучающийся хотел бы достигнуть после изучения данной темы;

список прочитанной основной и дополнительной литературы по курсу;

эссе на прочитанный учебник (или периодику) (Что я для себя вынес из данной книги, учебника? Какие методы управления использовались в данном учреждении? Что стало залогом успеха? Что послужило поводом для неудач? и т.д.);

тесты по курсу (с оценкой);

копии статей из журналов, прочитанные и проанализированные студентом;

реферат и др.

применяются в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями) при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части. Реализация образовательных программ, а также проведение государственной итоговой аттестации, завершающей освоение основных профессиональных образовательных программ, осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах или в перечне профессий, направлений подготовки, специальностей, реализация образовательных программ по которым не допускается с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, если реализация указанных образовательных программ и проведение государственной итоговой аттестации без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны.

Средства коммуникации, используемые для проведения занятий в дистанционной форме:

- Система Moodle;
- Электронная почта;
- Zoom и сервисы, похожие на Zoom.

Электронная информационно-образовательная среда ОГИК, обеспечивает:

- возможность доступа к учебным планам, РП дисциплин (модулей), практик, к изданиям ЭБС и электронным образовательным ресурсам, указанным в РП;
- возможность фиксации хода образовательного процесса результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основных образовательных программ;
- возможность проведения всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением ДОТ;
- возможность формирования электронного портфолио обучающегося, в том числе, сохранение работ обучающихся, рецензий и оценок за эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
- возможность взаимодействия между участниками образовательного процесса в том числе, синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети Интернет.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными формами: опрос, реферат, тестирование

Шкала оценки опроса на примере освоения компетенций

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

Шкала оценивания	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
4 «хорошо»	Студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
3 «удовлетворительно»	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, нот излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
2 «неудовлетворительно»	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке,

	которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценки рефератов на примере освоения компетенции (ий)

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

Шкала оценивания	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Содержание реферата соответствует заявленной теме, логически выстроено. Сделан критический анализ, систематизация и обобщение научной информации по теме реферата. Работа имеет законченный характер. Реферат хорошо проработан, материал структурирован, легко воспринимается на слух, используется профессиональная терминология. Оформление реферата соответствует установленными требованиями. Студенту не требуется дополнительного времени на поиск ответов, ответы строго соответствуют задаваемым вопросам. Представлено собственного мнения по данной проблеме, студент использовал свой творческий потенциал.
4 «хорошо»	Содержание реферата соответствует заявленной теме, логически выстроено. Сделаны систематизация и обобщение научной информации по теме реферата. Работа имеет не совсем законченный характер. Реферат хорошо проработан, легко воспринимается на слух. Студенту требуется немного дополнительного времени на поиск ответов, ответы соответствуют задаваемым вопросам. Представлено собственного мнения по данной проблеме.
3 «удовлетворительно»	Содержание реферата не вполне соответствует заявленной теме. Отражает отдельные, не самые принципиальные вопросы выбранной темы. Реферат сбивчивый, темп речи не выдерживается, большая часть реферата зачитана с листа, информация на слух воспринимается сложно. Вопросы вызывают сложности, сами ответы не строго соответствуют задаваемым вопросам
2 «неудовлетворительно»	Содержание реферата не соответствует заявленной теме. Реферат зачитывается с листа. Студент не может ответить но» на вопросы

Шкала оценки тестирования на примере освоения компетенции (ий)

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

За выполнение каждого тестового задания испытуемому выставляются баллы.

Номинальная шкала предполагает, что за правильный ответ к каждому заданию выставляется один балл, за не правильный — ноль. В соответствии с номинальной шкалой, оценивается всё задание в целом, а не какая-либо из его частей.

В заданиях с выбором нескольких верных ответов, заданиях на установление правильной последовательности, заданиях на установление соответствия, заданиях открытой формы можно использовать порядковую шкалу. В этом случае баллы выставляются не за всё задание, а за тот или иной выбор в каждом задании, например, выбор варианта, выбор соответствия, выбор ранга, выбор дополнения.

В соответствии с порядковой шкалой за каждое задание устанавливается максимальное количество баллов, например, три. Три балла выставляются за все верные выборы в одном задании, два балла - за одну ошибку, один - за две ошибки, ноль — за полностью неверный ответ.

Оценка
5 «отлично» 90-100% правильных ответов
4 «хорошо» 76-89% правильных ответов
3 «удовлетворительно» 60-75% правильных ответов
2 «неудовлетворительно» меньше 59% правильных ответов

6.2 Оценочные материалы для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Определение степени сформированности компетенций проводится в ходе промежуточной аттестации (экзамена) с учетом уровней формирования компетенции (допороговый уровень соответствует «2», пороговый уровень – «3», продвинутый уровень – «4», высокий – «5»).

Универсальные компетенции

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Этапы (уровни) формирования универсальной компетенции	Описание показателей и индикаторов достижения универсальной компетенции на различных этапах ее формирования
самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	допороговый (неудовлетворительно)	УК-6.1. Не знает: теорию самоменеджмента и здоровьесберегающих технологий. УК-6.2. Не умеет: организовать собственную жизнедеятельность на основе здоровьесберегающих технологий. УК-6.3. Не владеет: технологиями самоорганизации и здоровьесбережения.
		Пороговый (удовлетворительный)	УК-6.1. Знать: демонстрирует частичные знания теории самоменеджмента и здоровьесберегающих технологий. УК-6.2. Уметь: демонстрирует частичные умения организации собственной жизнедеятельности на основе здоровьесберегающих технологий. УК-6.3. Владеть: демонстрирует частичные навыки владения технологиями самоорганизации и здоровьесбережения.

		Продвинутый (хорошо)	УК-6.1. Знать: демонстрирует знания в базовом объеме теории самоменеджмента и здоровьесберегающих технологий. УК-6.2. Уметь: умеет применять в базовом объеме навыки организации собственной жизнедеятельности на основе здоровьесберегающих технологий. УК-6.3. Владеть: базовыми приемами технологии самоорганизации и здоровьесбережения.
		высокий (отлично)	УК-6.1. Знать: демонстрирует высокий уровень знания теории самоменеджмента и здоровьесберегающих технологий. УК-6.2. Уметь: демонстрирует высокий уровень умений в сфере организации собственнойжизнедеятельности на основе здоровьесберегающих технологий. УК-6.3. Владеть: демонстрирует владение на высоком уровне технологиями самоорганизации и здоровьесбережения.

6.3. Показатели и критерии оценивания компетенций

Определение степени сформированности компетенций проводится в ходе промежуточной аттестации (зачет) с учетом четырех этапов (уровней) владения (формирования) компетенций (допорогового, порогового, продвинутого и высокого).

По результатам зачета обучающиеся получают оценку «зачтено», «не зачтено».

Критерии оценивания компетенций

Оценка «зачтено» выставляется в том случае, если обучающийся показал высокий или продвинутый уровень владения профессиональными компетенциями, даны полные и исчерпывающие ответы на вопросы промежуточной аттестации:

воспроизведен полный объем необходимого материала;

показано понимание сущности проблемы, дискуссионные аспекты;

демонстрируются элементы самостоятельного научного анализа, аргументированные критические оценки фактического материала на основе глубокого знания литературы по дисциплине;

проявлен творческий подход к ответу по вопросу;

обоснованы выводы;

присутствует четкость изложения и собственный стиль подачи материала.

Оценка «не зачтено» ставится в случае, если обучающийся вообще ничего не может ответить по вопросу, не раскрывает сути вопросов, обнаруживает их непонимание, незнаком со специальной литературой по вопросу или отказывается отвечать, а также не знает ответы по наводящим вопросы преподавателя.

6.4. Методические материалы для оценки и контроля результатов обучения, шкала оценивания.

Процедура зачета:

Формой промежуточной аттестации является зачет. Зачет проводится в форме собеседования по заранее составленным вопросам. На подготовку ответа по вопросу отводится 30 минут. Оценка знаний производится по 2-балльной шкале: «зачтено/не зачтено». В случае неудовлетворительной оценки обучающийся имеет право на пересдачу зачета в установленном порядке.

Примерные вопросы к зачету

1. Основоположники селфменеджмента,
2. Понимание важности человеческого фактора.
3. Теории мотивации ученых-бихевиористов.
4. Селфменеджмент как междисциплинарный феномен.
5. Система планирования, организации человеческой жизни.
6. Причина стрессов современного человека.
7. Самопознание в определении собственных ценностей и целей.
8. Конкурентоспособность личности в жестких условиях рынка.
9. Структура психологической подстройки к партнеру.
10. Практические приемы убеждения.
11. Права уверенного человека.
12. Искусство диалога.
13. Алгоритмы эффективного общения.
14. Основные функции самоменеджмента. Систематизация категорий, характеризующих сущность самоменеджмента.
15. Основное условие формирования потребности саморазвития.
16. Этапы системы самоуправления.
17. Структура личного имиджа.
18. Самопрезентация: первые шаги.
19. Правила ведения деловой переписки.
20. Процедура собеседования.
21. Деловые коммуникации. Переговоры и совещания.
22. Лидер, руководитель, начальник.
23. Специфика выбора целевого сегмента рынка, на котором личность сможет обеспечить себе конкурентное положение.
24. Разработка комплекса маркетинга личности как совокупности практических мер воздействия на рынок.
25. Учет характеристики товара-личности.
26. Учет движения личности по определенным этапам жизненного цикла.
27. Коммуникационная политика личности по осуществлению мероприятий по познанию окружающего мира и самого себя.
28. Планирование комплекса приемов, которые позволят специалисту заявить о
1) себе.
29. Саморазвитие, управлении имиджем и самопрезентация.
30. Чувство времени и методы его развития.
31. Предпочтения в планировании и управлении временем.
32. Собственные источники сил и циклов изменения энергии.
33. Инструменты планирования временем.
34. Основные этапы процедуры обработки и систематизации ежедневных задач.
35. Методы сортировки задач.
36. Сортировка задач. Работа с расписанием дня.
37. Выбор и уплотнение времени.
38. Современная российская культура как носитель качественных признаков об-
2) щечеловеческой культуры.

39. Характерные черты процесса модернизации культуры.

40. Изменение условий функционирования учреждений культуры в современном российском обществе.

41. Негативные последствия процессов коммерциализации культурной жизни, включенной в рыночные отношения.

Примерная тематика рефератов

1. Селф-менеджмент студента как основа результативности.
2. Селф-менеджмент как пропедевтика.
3. Селф -менеджмент: навыки достижения личной эффективности.
4. Техники построения эффективных коммуникаций.
5. Распознавание и противодействие манипуляциям.
6. Управление конфликтными ситуациями.
7. Выбор эффективной техники взаимодействия при конфликтных коммуникациях.
8. Способы решения конфликтных ситуаций.
9. Правила поведения при переживании сильных эмоций.
10. Навыки управления временем.
11. Время как ресурс. Факторы потери времени.
12. Определение и расстановка приоритетов.
13. Мотивация как стремление к достижению конкретной цели.
14. Мотивационные состояния человека: интерес, желание, стремление, влечение, страсть, установка.

6.5. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений и навыков, характеризующие этапы формирования компетенций

Проверочные задания для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенции (компетенций) в процессе освоения дисциплины «Селф-менеджмент».

№ п/п	Код и наименование формируемой компетенция	Тестовое задание (вопросы) для проверки уровня сформированности компетенции
1.	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Выберите верный вариант ответа: 1. Если личность выступает уже как выделенный из рода индивид, идентифицируемый по его месту в социальной иерархии, определяемому по его заслугам перед неким сувереном, то это стадия идентификации личности: А. . «Этническая» стадия. Б. «Статусная» стадия. В. «Ролевая» стадия. Г. «Проектная» стадия. 2. Предполагают наличие целей, осознание возможности их достижения, знание путей, ведущих к цели, препятствий на этом пути и способность их преодоления: А. Непроизвольные действия. Б. Произвольные действия. В. Мотивация. Г. Все ответы неверны. 3. Индивидные инстинкты, связанные с самосохране-

		нием и биологическим ростом организма – это: А. Вегетативные потребности. Б. Сексуальные потребности. В. Потребность в бессмертии. Г. Все ответы неверны. 4. Система самоуправления включает в себя несколько последовательно разворачивающихся этапов. Формирование модели средств достижения цели и последовательности их применения – это этап: А. Анализ противоречий. Б. Прогнозирование. В. Целеполагание. Г. Планирование. 5. Личность как товар в условиях рынка выступает в ипостаси, если речь идет о том, какими мы сами себе представляемся на стадии выхода на рынок труда: А. «Товар по замыслу». Б. «Товар в реальном исполнении». В. «Товар с подкреплением». Г. Все ответы неверны. 6. Одной из основных задач личности является осознание своей уникальности личностных ресурсов, которые могут быть востребованы потенциальным покупателем (работодателем и др.). К числу стартовых факторов относят: А. Уровень успеваемости во время обучения и форма обучения. Б. Пол, возраст, семейное положение. В. Образование и стаж. Г. Уровень развития познавательных процессов и управленческие способности. 7. Врожденное состояние органов чувств, речи, общее состояние здоровья и работоспособность представляют собой: А. Психологические факторы. Б. Психофизиологические факторы. В. Профессионально-квалификационные факторы. Г. Социально-демографические факторы

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

а) основная литература:

1. Рубин, Ю. Б. Управление собственным бизнесом : учебник : [16+] / Ю. Б. Рубин. – 17-е изд., доп. – Москва : Университет Синергия, 2021. – 1104 с. : ил. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602851 (дата обращения: 21.09.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4257-0504-4. – DOI 10.37791/978-5-4257-0504-4-2021-1-1104. – Текст : электронный.

2. Тульчинский, Г.Л. Менеджмент в сфере культуры : учебное пособие / Г. Л. Тульчинский, Е. Л. Шекова. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. : Лань: Планета музыки, 2009. - 544с. : ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература). - ISBN 978-5-8114-0517-6.

б) дополнительная литература:

1. Байрнс, У. Д. Менеджмент и культура=Management and the arts / У. Д. Байрнс ; под науч. ред. И. Чубарова ; пер. с англ. И. Кушнаревой. – Москва : Издательский дом Высшей школы экономики, 2020. – 624 с. : ил. – (Исследования культуры). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577242 (дата обращения: 19.08.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7598-1102-2. – Текст : электронный.

2. Переверзев, М.П. Менеджмент в сфере культуры и искусства : учеб. пособие / М. П. Переверзев, Т.В. Косцов. - М. : Инфра-М, 2018. - 192 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-006927-2; 978-5-16-101887-3.

3. Экономика и управление социальной сферой : учебник / Е. Н. Жильцов, Е. В. Егоров, Т. В. Науменко [и др.] ; под ред. Е. Н. Жильцова, Е. В. Егорова ; Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова. – 2-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2020. – 496 с. : ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=621636 (дата обращения: 19.08.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-03582-1. – Текст : электронный.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

В настоящее время в университете используется следующее программное обеспечение: Лицензионное ПО, Программные продукты от ЗАО «Электронные офисные системы»: свободно-распространяемое/бесплатное ПО или ПО с открытым кодом, Электронные образовательные ресурсы и электронные учебные издания, Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы), размещенные на Сайте образовательной организации по адресу: https://ogik.ru

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ОСНАЩЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 510.	Основное оборудование: доска – 1 шт.; кафедра – 1 шт. Комплекты учебной мебели (столы и стулья). Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 115 шт. Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox. Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C). Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 (WC7530CPS).

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1. Организация самостоятельной работы изучения дисциплины «Селф менеджмент»

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу обучающегося во время контактной работы с преподавателем, выполнение контрольных мероприятий и планомерную самостоятельную работу.

Самостоятельная работа обучающихся состоит в:

проработке лекционного материала;

подготовке к семинарским занятиям;

написании курсовых работ, рефератов, эссе в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению письменных работ обучающимися

Приёмы самостоятельной работы студентов

1. Работа с учебником.

Для обеспечения максимально возможного усвоения материала и с учётом индивидуальных особенностей студентов, можно предложить им следующие приёмы обработки информации учебника:

- конспектирование;
- составление плана учебного текста;
- аннотирование;
- выделение проблемы и нахождение путей её решения;
- самостоятельная постановка проблемы и нахождение в тексте путей её решения;
- определение алгоритма практических действий (план, схема).

2. Опорный конспект.

Опорный конспект необходимо давать на этапе изучения нового материала, а потом использовать его при повторении, при организации самостоятельной работы студентов.

Опорный конспект позволяет не только обобщать, повторять необходимый теоретический материал, но и даёт педагогу огромный выигрыш во времени при прохождении материала.

3. Тесты.

Тесты воспринимаются студентами как своеобразная игра. Тем самым

снимается целый ряд психологических проблем – страхов, стрессов, которые, к сожалению, характерны для обычных форм контроля знаний студентов.

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

Тесты 1 уровня

Требуют выбора одного или нескольких правильных ответов на вопросы из ниже предложенных.

- На проверку качества усвоения знаний и применения знаний на практике: выбрать один из перечисленных способов …;
- На соотнесение: найдите общее и различия в изучаемых объектах;
- На проверку рефлексии: установите соответствие …;

Тесты 2 уровня

- Задания на подстановку: эти задания требуют выбора и дополнения фраз, формул, графических изображений, схем и т.д. предложенными недостающими или составляющими.
- Задания на конструирование ответа: заполнение таблицы, изображение схемы, графика, написание формулы и т.д.)
- Задания на решение конкретной ситуации.

Требования к тестам, предъявляемым студентам:

задания должны быть типичными для данной дисциплины;

объём задания должен обеспечивать выполнение теста за ограниченное время (не более часа);

задание по сложности, структуре, трудности должно быть объективно посильным для выполнения студентами на соответствующем этапе обучения;

задание по содержанию должно быть таким, чтобы правильное его выполнение имело только один эталон;

сложность заданий в системе тестов должна повышаться по мере продвижения студентов в овладении профессией;

формулировка содержания задания должна раскрывать поставленную перед учащимися задачу: что он должен сделать, какие условия выполнить, каких результатов достигнуть.

4.Семинар.

Форма проведения семинара очень гибкая.

На семинарах решаются следующие задачи:

- углубление, конкретизация и систематизация знаний, полученных студентами на предшествующих этапах учёбы;
- развитие навыков самостоятельной работы;
- профессиональное использование знаний в учебных условиях.

Типы проведения семинарских занятий:

- вопросно-ответный семинар;
- развёрнутая беседа на основе заранее данного студентам плана, обсуждение письменных рефератов;
- заслушивание устных докладов студентов с последующим их обсуждением;
- семинар – диспут;
- теоретическая конференция;
- семинар – имитационная игра;
- комментированное чтение первоисточников.

5.Подготовка и защита реферата.

Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Процесс работы над рефератом включает в себя следующие этапы:

1.Выбор тематики реферата. Тема реферата не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может и должен оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2.Изучение литературы.

3.Составление плана работы. Правильно построенный план реферата служит организующим началом в работе студента, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4.Процесс написания реферата. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступать непосредственно к написанию реферата.

Излагать материал в реферате рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Реферат должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст (рукописный, машинописный или в компьютерном исполнении) – разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5.Оформление и защита реферата. Оформляется реферат в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического реферата может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному реферату при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита реферата студентом предусматривает

• доклад по реферату не более 5-7 минут

• ответы на вопросы оппонента.

На защите не рекомендуется чтение текста реферата.

Итоговый тест

Выберите верный вариант ответа:

1. Если личность выступает уже как выделенный из рода индивид, идентифицируемый по его месту в социальной иерархии, определяемому по его заслугам перед неким сувереном, то это стадия идентификации личности:

А. . «Этническая» стадия.

Б. «Статусная» стадия.

В. «Ролевая» стадия.

Г. «Проектная» стадия.

2. Предполагают наличие целей, осознание возможности их достижения, знание путей, ведущих к цели, препятствий на этом пути и способность их преодоления:

А. Непроизвольные действия.

Б. Произвольные действия.

В. Мотивация.

Г. Все ответы неверны.

3. Индивидные инстинкты, связанные с самосохранением и биологическим ростом организма – это:

А. Вегетативные потребности.

Б. Сексуальные потребности.

В. Потребность в бессмертии.

Г. Все ответы неверны.

4. Система самоуправления включает в себя несколько последовательно разворачивающихся этапов. Формирование модели средств достижения цели и последовательности их применения – это этап:

А. Анализ противоречий.

Б. Прогнозирование.

В. Целеполагание.

Г. Планирование.

5. Личность как товар в условиях рынка выступает в ипостаси, если речь идет о том, какими мы сами себе представляемся на стадии выхода на рынок труда:

А. «Товар по замыслу».

Б. «Товар в реальном исполнении».

В. «Товар с подкреплением».

Г. Все ответы неверны.

6. Одной из основных задач личности является осознание своей уникальности личностных ресурсов, которые могут быть востребованы потенциальным покупателем (работодателем и др.). К числу стартовых факторов относят:

А. Уровень успеваемости во время обучения и форма обучения.

Б. Пол, возраст, семейное положение.

В. Образование и стаж.

Г. Уровень развития познавательных процессов и управленческие способности.

7. Врожденное состояние органов чувств, речи, общее состояние здоровья и работоспособность представляют собой:

А. Психологические факторы.

Б. Психофизиологические факторы.

В. Профессионально-квалификационные факторы.

Г. Социально-демографические факторы

9.2. Организация изучения дисциплины (модуля) «Селф-менеджмент» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Учебный процесс по дисциплине строится на компетентностно-ориентированном и индивидуально-дифференцированном подходе, с учетом особенностей заболевания и психофизического развития, в соответствии с индивидуальной программой реабилитации, на основе рабочей программы учебной дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся. Присутствует доступная среда, достаточная для обеспечения возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в здание (пандусы и другие устройства и приспособления), на первом этаже главного корпуса, без перепада высот от уровня входа находится научная библиотека.

Университетом обеспечивается для лиц с ограниченными возможностями здоровья:

1) по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих;

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме с учетом их особых потребностей справочной информации о расписании учебных занятий;

- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной;

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения: расширенные дверные проемы и другие приспособления.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут обучаться совместно с другими в группах или, при необходимости, по индивидуальному учебному плану.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении промежуточной аттестации.