

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Кафедра инженерного
бакалавриата CDIO
(ИБСДИО_ИЦММ)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Кафедра инженерного
бакалавриата CDIO
(ИБСДИО_ИЦММ)**

наименование кафедры

Э.А. Рудницкий

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
М5 ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО
САМОМЕНЕДЖМЕНТ**

Дисциплина К.М.05.02 М5 ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО
Самоменеджмент

Направление подготовки /
специальность

Направленность
(профиль)

Форма обучения

очная

Год набора

2021

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

220000 «ТЕХНОЛОГИИ МАТЕРИАЛОВ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

22.03.02 Metallургия профиль 22.03.02.31 Metallургия CDIO

Программу
составили

Старший преподаватель, Самойлов И.Л.

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

сформировать способность максимально использовать собственные возможности, сознательно управлять течением своей жизни (самоопределяться) и преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так и в личной жизни.

1.2 Задачи изучения дисциплины

рационально структурировать и организовывать рабочее и личное время на основе использования технологий и техник самоменеджмента;

конструировать собственный имидж и выгодно представлять себя на рынке труда;

формулировать четкие и краткие цели индивидуальной и групповой деятельности, обосновывать последовательность действий по их достижению;

выявлять проблемы и предлагать собственное видение их решения; организовывать эффективную коммуникацию в команде, координировать взаимодействие на общий результат;

применять методы самодиагностики, прогнозирования и планирования собственного карьерного роста и развития в профессиональной деятельности, использовать технологию разработки своей карьерограммы на ближайшие 5 лет;

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

УК-9:Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
УК-9.1:Готов к конструктивному сотрудничеству с людьми с ограниченными возможностями в социальной и профессиональной сферах	
Уровень 1	базовые положения толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями
Уровень 1	осуществлять конструктивное сотрудничество с людьми с ограниченными возможностями
Уровень 1	навыками конструктивного сотрудничества с людьми с ограниченными возможностями в социальной и профессиональной сферах
УК-9.2:Отбирает адекватные способы организации совместной профессиональной деятельности при участии в ней лиц с ограниченными возможностями здоровья	
Уровень 1	способы организации профессиональной деятельности с людьми с ограниченными возможностями здоровья

Уровень 1	отбирать способы адекватного взаимодействия в профессиональной деятельности с людьми с ограниченными возможностями
Уровень 1	навыками выбора способов адекватного взаимодействия в профессиональной деятельности с людьми с ограниченными возможностями
УК-6:Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1:Управляет своим временем и другими личностными ресурсами	
Уровень 1	основы самоменеджмента
Уровень 1	использовать самоменеджмент для управления личностной жизнедеятельностью
Уровень 1	навыками использования самоменеджмента для управления личностной жизнедеятельностью
УК-6.2:Выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Уровень 1	способы проектирования траектории саморазвития
Уровень 1	использовать способы проектирования траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 1	навыками реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Командообразование и личностное развитие» относится к модулю "Человек и общество" базовой части учебного плана.

Освоение данной дисциплины необходимо для изучения дисциплин:

- Управление проектами
- Деловые коммуникации
- Графические коммуникации
- Технические коммуникации
- Управление изменениями

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		3
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	2 (72)
Контактная работа с преподавателем:	1 (36)	1 (36)
занятия лекционного типа		
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	1 (36)	1 (36)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	1 (36)	1 (36)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт)		

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Самоменеджмент: личностный и функциональный подходы	0	8	0	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-9.1 УК-9.2
2	Самоменеджмент как технология. Тайм-менеджмент	0	16	0	16	УК-6.1 УК-6.2 УК-9.1 УК-9.2
3	Раздел 3. Самоменеджмент как технология. Карьерное планирование	0	4	0	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-9.1 УК-9.2
4	Самоменеджмент как технология. Команда и командообразование	0	4	0	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-9.1 УК-9.2
5	Самоменеджмент как технология. Инструменты и методы повышения личной эффективности	0	4	0	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-9.1 УК-9.2
Всего		0	36	0	36	

3.2 Занятия лекционного типа

№	№ раздела	Наименование занятий	Объем в акад. часах
---	-----------	----------------------	---------------------

п/п	дисциплины		Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Понятие самоменеджмента	2	0	0
2	1	Человек как самоуправляемая система	2	0	0
3	1	Личностный и функциональные подходы к самоменеджменту	2	0	0
4	1	Целеполагание как функция самоменеджмента	2	0	0
5	2	Время как ресурс	2	0	0
6	2	Техники планирования личного времени	2	0	0
7	2	Техники принятия решения	2	0	0
8	2	Темпо-ритмические характеристики управления личным временем	2	0	0
9	2	Техники продуктивной организации и исполнения планов	2	0	0
10	2	Техники контроля личного времени	2	0	0
11	2	Техники коммуникации в повышении эффективности управления личным временем	2	0	0
12	2	Техники работы с информацией	2	0	0
13	3	Понятие профессиональной карьеры и ее развитие	2	0	0
14	3	Управление карьерой: если бы я был менеджером	2	0	0

15	4	Понятие команды и командообразования	2	0	0
16	4	Техники развития навыков командной работы	2	0	0
17	5	Инструменты самомотивации	2	0	0
18	5	Стиль жизни в режиме самоменеджмента	2	0	0
Всего			26	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

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

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Сиб. федерал. ун -т	Самоменеджмент: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины	Красноярск: ИПК СФУ, 2007
Л1.2	Парахина В. Н.	Самоменеджмент: учебник по дисциплине «Самоменеджмент» специальности 080504 «Менеджмент организации» и направления подготовки 080200 «Менеджмент»	Москва: Директ-Медиа, 2014
Л1.3	Исаченко И. И.	Основы самоменеджмента: учебник	М.: ИНФРА-М, 2016
Л1.4	Запорожец Д. В., Назаренко А. В., Кенина Д. С., Звягинцева О. С., Бабкина О. Н., Исаенко А. П.	Основы самоменеджмента: учебное пособие	Ставрополь: СтГАУ, 2018
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

Л2.1	Ноздренко Е. А.	Эффективный самоменеджмент: учебное пособие для студентов вузов и профессиональных менеджеров	Красноярск: Красноярский университет [КрасГУ], 2005
Л2.2	Добротворский И. Л.	Самоменеджмент. Эффективные технологии: практическое руководство для решения повседневных проблем	Москва: Приориздат, 2003
Л2.3	Комаров Е. И.	Результативный самоменеджмент: Учебное пособие	Москва: Издательский Центр РИО, 2012
Л2.4	Исаченко И. И.	Основы самоменеджмента: Учебник	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019
Л2.5	Русинов Ф. М., Никулин Л. Ф., Фаткин Л. Ф.	Менеджмент и самоменеджмент в системе рыночных отношений: учеб. пособие	М.: ИНФРА-М, 1996

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

Э1	МООК Самоменеджмент	https://openedu.ru/course/urfu/SMNGM
----	---------------------	---

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Эссе должно быть выполнено к концу периода изучения курса и сдано преподавателю перед аттестацией не позднее, чем за 15 дней до окончания учебных занятий в семестре. Предварительно желательно предоставить драфт эссе тьютору или ассистенту преподавателя, чтобы получить рекомендации и замечания по выбранной тематике, структуре и основным содержательным намерениям.

Жанр эссе – аналитическое сочинение, не реферативного характера, в котором должны быть изложены материалы конкретного конфликта; анализ этого конфликта и варианты заключения по этому анализу: прогноз или вариант профессиональной позиции.

Для жанра эссе характерно, кроме свободного авторского стиля изложения формулировка и обоснование собственной позиции и ее соотнесения с культурным материалом и другими позициями по соответствующему типу случаев или тематике.

Для выбора темы эссе можно обращаться как к собственному опыту, так и к уже представленному в каких-то источниках. В последнем случае – обязательно указание источника.

В целом эссе оформляется по тем же правилам, что и другие письменные работы в процессе обучения в университете (см., например, положение о написании курсовых и дипломных работ), т.е. оно должно быть оформлено титульным листом, содержать оглавление, список использованных источников, оформленный в тексте научный аппарат.

Желательно, чтобы первый вариант эссе (драфт) был представлен заранее на консультацию с таким расчетом, чтобы хватило времени на доработку перед окончательной сдачей работы.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	1. Операционная система Microsoft Windows.
9.1.2	2. Офисный пакет Microsoft Office, включающий:
9.1.3	- текстовый редактор Word;
9.1.4	- редактор электронных таблиц Excel;
9.1.5	- редактор презентаций Power Point.
9.1.6	3. Программа просмотра pdf-файлов Adobe Reader.

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	http://bik.sfu-kras.ru/ - Научная библиотека Сибирского федерального университета.
9.2.2	http://irbis.kraslib.ru/ - База данных «ИРБИС-КОРПОРАЦИЯ красноярских библиотек».
9.2.3	http://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека.

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для проведения учебных занятий необходима аудитория, оснащенная мультимедийным презентационным комплексом:

- компьютер / ноутбук с предустановленным ПО согласно требованиям;
- подключение к интернету;
- проектор;
- интерактивная доска / маркерная доска.