

Факультет

Менеджмента

Кафедра

Менеджмента в производственной сфере

"УТВЕРЖДАЮ"

Проректор

Л.Н. Костина

27.04.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.25

"Самоменеджмент"

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Профиль "Менеджмент непроизводственной сферы"

Квалификация

БАКАЛАВР

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Год начала подготовки по учебному плану

2024

Составитель:

канд.экон.наук, доцент

_____ Е.В. Перевозникова

Рецензент:

канд.экон.наук, зав.каф.

_____ Н.А. Рытова

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Самоменеджмент" разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

Самостоятельно установленным образовательным стандартом по направлению подготовки высшего образования 38.03.02 Менеджмент (приказ ФГБОУ ВО "РАНХиГС" от 07.09.2023 г. №01-24604)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Профиль "Менеджмент непроизводственной сферы", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2024 протокол № 12.

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры менеджмента в производственной сфере

Протокол от 05.03.2024 № 11

Заведующий кафедрой:

канд.экон.наук, доцент Рытова Н.А.

(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Менеджмента в производственной сфере

Протокол от " ____ " _____ 2025 г. №__

Зав. кафедрой канд.экон.навк. доцент Рытова Н.А.

(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Менеджмента в производственной сфере

Протокол от " ____ " _____ 2026 г. №__

Зав. кафедрой канд.экон.наук, доцент Рытова Н.А.

(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Менеджмента в производственной сфере

Протокол от " ____ " _____ 2027 г. №__

Зав. кафедрой канд.экон.навк. доцент Рытова Н.А.

(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Менеджмента в производственной сфере

Протокол от " ____ " _____ 2028 г. №__

Зав. кафедрой канд.экон.наук, доцент Рытова Н.А.

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ	
Основной целью освоения дисциплины «Самоменеджмент» является формирование у обучающихся базовых знаний по теории и практике самоменеджмента и приобретение практических навыков эффективного использования и развития личностного потенциала при осуществлении профессиональной деятельности.	
1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
Задачи учебной дисциплины "Самоменеджмент":	
1. Освоение теоретических основ самоменеджмента.	
2. Формирование научно-методической основы применения современных технологий, позволяющих повысить эффективность использования и развивать личностный потенциал человека при осуществлении профессиональной деятельности.	
1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОПОП ВО:	Б1.О.25
<i>1.3.1. Дисциплина "Самоменеджмент" опирается на следующие элементы ОПОП ВО:</i>	
Введение в менеджмент	
Деловые коммуникации	
<i>1.3.2. Дисциплина "Самоменеджмент" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
Организационное поведение	
Управление человеческими ресурсами	
Преддипломная практика	
Психология	
Теория организации	
Стратегический менеджмент	
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>УК ОС-6.1: Способен обосновывать траекторию личностного и профессионального роста, основываясь на методах самоменеджмента и самоорганизации (под поставленную задачу)</i>	
Знать:	
Уровень 1	Об ограничениях временных ресурсов
Уровень 2	Основы самоменеджмента, самовоспитания, самообразования, тайм-менеджмента
Уровень 3	Способы и методы эффективного управления своим временем для выстраивания и реализации траектории саморазвития по принципу получения образования в течение всей жизни
Уметь:	
Уровень 1	Оценивать личностные ресурсы и определять приоритеты собственной деятельности
Уровень 2	Оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Уровень 3	Определять план предстоящей деятельности
Владеть:	
Уровень 1	Инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
Уровень 2	Навыком эффективного планирования свободного времени; методами самодиагностики, развития личности, самоменеджмента для разработки личного плана карьеры
Уровень 3	методами организации своей профессиональной деятельности для получения дополнительного образования и реализации траектории непрерывного образования и саморазвития
<i>В результате освоения дисциплины "Самоменеджмент" обучающийся должен:</i>	
3.1	Знать:
	историю развития, сущность и концепции самоменеджмента; правила планирования, организации, самооценки, самомотивации и самоконтроля деятельности; основы личностного и профессионального развития.
3.2	Уметь:

	определять собственные ресурсы, возможности и ограничения; осуществлять планирование, организацию, оценку эффективности деятельности, самооценку, самомотивацию и самоконтроль; определять приоритеты собственной деятельности, личностного и профессионального развития.
3.3 Владеть:	
	навыками целеполагания и нахождения способов достижения целей; методами эффективного планирования, организации, оценки эффективности деятельности, техниками самооценки, самомотивации и самоконтроля; техниками самореализации личностного потенциала в сфере профессиональной деятельности.
1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	
Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.	
Промежуточная аттестация	
Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Самоменеджмент" видом промежуточной аттестации является Зачет	

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ						
Общая трудоёмкость дисциплины "Самоменеджмент" составляет 2 зачётные единицы, 72 часов. Количество часов, выделяемых на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося, определяется учебным планом.						
2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ						
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Самоменеджмент: сущность, функции, методы реализации						
Тема 1.1. Методологические основы самоменеджмента /Лек/	2	2	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 1.1. Методологические основы самоменеджмента /Сем зан/	2	2	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 1.1. Методологические основы самоменеджмента /Ср/	2	4	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3	0	

				Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
Тема 1.2. Планирование рабочего и свободного времени /Лек/	2	2	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 1.2. Планирование рабочего и свободного времени /Сем зан/	2	2	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 1.2. Планирование рабочего и свободного времени /Ср/	2	4	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 1.3. Организация деятельности /Лек/	2	2	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 1.3. Организация деятельности /Сем зан/	2	2	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 1.3. Организация деятельности /Ср/	2	6	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

Тема 1.4. Самомотивация и самоконтроль /Лек/	2	4	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 1.4. Самомотивация и самоконтроль /Сем зан/	2	4	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 1.4. Самомотивация и самоконтроль /Ср/	2	6	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Раздел 2. Основы личностного и профессионального развития						
Тема 2.1. Профессиональное саморазвитие личности /Лек/	2	4	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 2.1. Профессиональное саморазвитие личности /Сем зан/	2	4	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 2.1. Профессиональное саморазвитие личности /Ср/	2	6	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

Тема 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности /Лек/	2	4	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности /Сем зан/	2	4	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности /Ср/	2	6	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Тема 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности /Конс/	2	2	УК ОС-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины «Самоменеджмент» используются следующие образовательные технологии: лекции (Л), семинарские занятия (СЗ), самостоятельная работа обучающихся (СР) по выполнению различных видов заданий.

В процессе освоения дисциплины «Самоменеджмент» используются следующие интерактивные образовательные технологии: проблемная лекция (ПЛ). Лекционный материал представлен в виде слайд-презентации в формате «Power Point». Для наглядности используются материалы различных научных и технических экспериментов, справочных материалов, научных статей т.д. В ходе лекции предусмотрена обратная связь с обучающимися, активизирующие вопросы, просмотр и обсуждение видеофильмов. При проведении лекций используется проблемно-ориентированный междисциплинарный подход, предполагающий творческие вопросы и создание дискуссионных ситуаций. При изложении теоретического материала используются такие методы, как: монологический, показательный, диалогический, эвристический, исследовательский, проблемное изложение, а также следующие принципы дидактики высшей школы, такие как: последовательность и систематичность обучения, доступность обучения, принцип научности, принципы взаимосвязи теории и практики, наглядности и др. В конце каждой лекции предусмотрено время для ответов на проблемные вопросы.

Проведение семинарских занятий включает: устный опрос, тестирование, выполнение творческих (проблемных) заданий, анализ конкретных ситуаций, разработка проблемы и подготовка презентации); работа в малых группах, мозговой штурм и др.

Самостоятельная работа предназначена для внеаудиторной работы обучающихся, связанной с конспектированием источников, учебного материала, изучением дополнительной литературы по дисциплине,

подготовкой к текущему и семестровому контролю, а также выполнением индивидуального задания в форме реферата, эссе, презентации, эмпирического исследования. Научно-исследовательская работа предполагает подготовку научной статьи и/или тезисов доклада конференции по тематике дисциплины «Самоменеджмент».

РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература			
1. Основная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Л. М. Дедяева	Менеджмент в малом и среднем бизнесе : учебное пособие для студентов направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент» (198 с.)	ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2019
ЛП.2	Л. В. Черная, М. А. Малик, Л. В. Кулешова.	Менеджмент организации : учебно-методическое пособие по дисциплине для студентов 1 курса ОУ «магистр» направления подготовки 38.04.02 «Менеджмент» (магистерские программы : «Менеджмент организаций», «Стратегическое управление», «Стратегическое управление в международном бизнесе», «Международный менеджмент», «Корпоративное управление и стратегическое развитие бизнеса» очной / заочной форм обучения (181 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2021
ЛП.3	Коваленко Б.Б.	Основы менеджмента: Учебник (504 с.)	СПб. : Издательство университета при МПА ЕврАзЭС, 2022
ЛП.4	Е. С. Ловкова	Основы менеджмента: Учебное пособие (173 с.)	Вла- димир : Изд-во ВлГУ, 2020
2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	С. С. Габдулин	Риск-менеджмент: учебное пособие (322)	Москва : Дашков и К., 2021
Л2.2	Шейхова, П.М	Менеджмент: Учебно-методическое пособие (87)	Дагестанский государственный аграрный университет имени М. М. Джамбулатова, 2024
Л2.3	Тимофеева, Н.С.	Менеджмент: учебное пособие (228)	Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В. Р. Филиппова, 2024
Л2.4	Коргова, М. А.	Кадровый менеджмент : учебник для вузов / М. А. Коргова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. (206 с.)	Москва : Издательство Юрайт, 2024
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	Перевозникова, Е.В.	Самоменеджмент: конспект лекций для обучающихся 1 курса образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ (профиль «Менеджмент непроеизводственной сферы») очной формы обучения (130 с.)	Донецк : ДОНАУИГС, 2024
ЛЗ.2	Перевозникова, Е.В.	Самоменеджмент: методические рекомендации для проведения семинарских занятий для обучающихся 1 курса образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ	Донецк : ДОНАУИГС, 2024

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		(профиль «Менеджмент непроизводственной сферы») очной формы обучения (18 с.)	
ЛЗ.3	Перевозникова, Е.В.	Самоменеджмент: методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся 1 курса образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ (профиль «Менеджмент непроизводственной сферы») очной формы обучения (21	Донецк : ДОНАУИГС, 2024
ЛЗ.4	Перевозникова, Е.В.	Самоменеджмент: методические рекомендации к выполнению индивидуальных заданий и рефератов для обучающихся 1 курса образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ (профиль «Менеджмент непроизводственной сферы») очной формы обучения (19	Донецк : ДОНАУИГС, 2024

4.2. Перечень ресурсов**информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	Донецкая республиканская универсальная научная библиотека им. Н.К. Крупской	http://www.lib-dpr.ru/
Э2	Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru
Э3	Журнал "Менеджмент в России и за рубежом"	https://www.mevriz.ru
Э4	Журнал "Российский журнал менеджмента"	https://rjm.spbu.ru
Э5	ЭБС «ЛАНЬ»	https://e.lanbook.com
Э6	ЭБС «ЗНАНИУМ»	https://znanium.ru

4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

- Libre Office (лицензия Mozilla Public License v2.0.)
- 7-Zip (лицензия GNU Lesser General Public License)
- AIMP (лицензия LGPL v.2.1)
- STDU Viewer (freeware for private non-commercial or educational use)
- GIMP (лицензия GNU General Public License)
- Inkscape (лицензия GNU General Public License).

4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Единый портал бюджетной системы Российской Федерации <http://budget.gov.ru/>

База статистических данных «Финансово-экономические показатели РФ» <https://www.minfin.ru/ru/statistics/>

База данных «Бюджет» Минфина России <https://www.minfin.ru/ru/performance/budget/>

Официальный сайт Центрального Банка РФ, денежно-кредитная и финансовая статистика, статистика по ценным бумагам <https://cbr.ru/>

База данных Федеральной налоговой службы «Статистика и аналитика»

https://www.nalog.ru/rn39/related_activities/statistics_and_analytics/

Единая межведомственная информационно-статистическая система <https://www.fedstat.ru>

Финансовый портал фондового рынка <http://www.finam.ru>

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, закреплены аудитории согласно расписанию учебных занятий:

рабочее место преподавателя, посадочные места по количеству обучающихся, доска меловая, персональный компьютер с лицензированным программным обеспечением общего назначения, мультимедийный проектор, экран, интерактивная панель.

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

Раздел 1. Самоменеджмент: сущность, функции, методы реализации

Тема 1.1. Методологические основы самоменеджмента.

1. Какая принципиальная разница между менеджментом и самоменеджментом?
2. Какова основная цель самоменеджмента?
3. Зачем нужно изучить технические приемы самоменеджмента?

Тема 1.2. Планирование рабочего и свободного времени.

1. В чем суть целевого планирования работы менеджера?
2. Какими основными этапами можно представить историзм развития методов управления временем?
3. Как эффективно распоряжаться временным ресурсом, используя схему управления временем?

Тема 1.3. Организация деятельности.

1. Какую роль играют принципы рациональной организации труда в деятельности современных организаций?
2. В чем заключается сущность системы организации рабочего места 5S?
3. В чем заключаются негативные последствия переоценки или снисходительного отношения к себе?

Тема 1.4. Самомотивация и самоконтроль.

1. Каковы условия и приемы успешной самомотивации?
2. В чем заключается сущность конструктивного конфликта в деятельности?
3. Какие формы и техники самоконтроля вам известны?

Раздел 2. Основы личностного и профессионального развития

Тема 2.1. Профессиональное саморазвитие личности.

1. Какие требования предъявляются к современному менеджеру? Каким из них вы соответствуете?
2. Каковы подходы к определению феномена лидерства?
3. Какие составляющие имиджа руководителя организации?

Тема 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности.

1. Какая разница между «потенциалом менеджера» и «резервами управленческой деятельности»?
2. Какие методы развития потенциала менеджеров применяются на отечественных и зарубежных предприятиях?
3. Что собой представляет самореализация менеджера?

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ:

1. Методологические подходы к изучению самоменеджмента.
2. Определение и характеристика понятия «самоменеджмент».
3. Цель, функции и принципы самоменеджмента.
4. Этапы развития самоменеджмента.
5. Основные теоретические концепции самоменеджмента.
6. Понятие ресурса времени.
7. Целевое планирование деятельности.
8. Процесс планирования рабочего и свободного времени.
9. Инвентаризация и анализ временных затрат.
10. Методы управления собственным временем.
11. Традиционные и компьютерные средства планирования рабочего и свободного времени.
12. Организация рационального режима труда и отдыха.
13. Культура труда и оценка эффективности деятельности.
14. Самооценка деятельности.
15. Техника организации личной работы.
16. Условия и приемы самомотивации.
17. Приемы поведения в конфликтных ситуациях.
18. Понятие и основные характеристики самоконтроля. Задачи, виды, принципы и условия самоконтроля.
19. Механизм осуществления самоконтроля. Формы и техники самоконтроля.
20. Понятие саморазвития и профессионального саморазвития.
21. Факторы эффективности саморазвития.
22. Направления профессионального саморазвития личности.

23. Индивидуальная траектория профессионального развития.
24. Формирование и развитие личностных характеристик.
25. Формирование и развитие профессионально-деловых и административно-организационных характеристик.
26. Формирование и развитие социально-психологических и нравственных характеристик.
27. Планирование карьеры.
28. Сущность и структура личностного потенциала.
29. Самореализация личностного потенциала в сфере профессиональной деятельности.
30. Формирование стратегии развития личностного потенциала в сфере профессиональной деятельности.

5.2. Темы письменных работ

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

Раздел 1. Самоменеджмент: сущность, функции, методы реализации

Темы рефератов к Теме 1.1. Методологические основы самоменеджмента.

1. Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента.
2. «Мифы» о самоменеджменте.
3. Концепция ограничений: сущность, основные положения и применение для самоменеджмента.
4. Адаптивно-развивающаяся концепция самоменеджмента.

Темы рефератов к Теме 1.2. Планирование рабочего и свободного времени.

5. SMART-технология постановки целей.
6. Использование модели GROW для постановки и достижения целей.
7. Планирование личной жизни и карьеры.
8. Причины дефицита рабочего времени менеджера.
9. Метод Pomodoro или «Помидорный» метод управления временем: сущность, принципы, этапы, программное обеспечение.
10. Учет времени по системе А.А. Любищева в органайзере LeaderTask.

Темы рефератов к Теме 1.3. Организация деятельности.

11. Правила личной организованности и самодисциплины.
12. Стимулы и антистимулы работоспособности менеджера.
13. Стресс в деятельности руководителя. Управление стрессом.
14. Имидж, его значение для карьерного роста менеджера.
15. Стратегии и техники самопрезентации.

Темы рефератов к Теме 1.4. Самомотивация и самоконтроль.

16. Внутренняя демотивация персонала.
17. Эмоциональный интеллект и его развитие.
18. Факторы негативного влияния на самоконтроль.

Раздел 2. Основы личностного и профессионального развития

Темы рефератов к Теме 2.1. Профессиональное саморазвитие личности.

19. Модель делового человека.
20. Личность менеджера: черты и типы.
21. Социальные технологии самоменеджмента.
22. Гигиена умственного труда и психологическая подготовка к управленческой деятельности.

Темы рефератов к Теме 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности.

23. Самоуправление деловой карьерой.
24. Оценка индивидуального адаптивного потенциала
25. Ресурсы успеха в менеджменте.

ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

Индивидуальное задание к Теме 1.2. Планирование рабочего и свободного времени.

Проанализируйте один день из Вашей трудовой (учебной) деятельности (по предложенной методике) и предложите рекомендации по улучшению использования Вами собственного времени, базирующиеся на известных Вам методах управления временем.

Индивидуальное задание к Теме 2.1. Профессиональное саморазвитие личности.

Проанализируйте соотношение собственных возможностей и ограничений в саморазвитии с точки зрения

концепции самоменеджмента М. Вудкока и Д. Френсиса и оформите результаты в виде аргументационного эссе.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Самоменеджмент" разработан в соответствии с локальным нормативным актом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Самоменеджмент" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Устные ответы, беседы, ситуационные задания, доклады, сообщения, реферат, индивидуальные задания, тестовые задания

РАЗДЕЛ 6. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- 1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.
- 2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины должно завершиться овладением необходимыми компетенциями. Этот результат может быть достигнут только после весьма значительных усилий. При этом важными окажутся не только старание и способности, но и хорошо продуманная организация труда обучающегося. В первую очередь это правильная организация времени.

При изучении дисциплины наименьшие затраты времени обеспечит следующая последовательность действий. Прежде всего, необходимо своевременно, то есть после промежуточной аттестации за предшествующий семестр, выяснить, какой объем информации следует усвоить, какие умения приобрести для успешного освоения дисциплины, какие задания выполнить для того, чтобы получить достойную оценку. Сведения об этом, т. е. списки литературы, темы семинарских занятий и вопросы к ним, а также другие необходимые материалы имеются в разработанном учебно-методическом комплексе.

Регулярное посещение лекций и семинарских занятий не только способствует успешному овладению необходимыми компетенциями, но и помогает наилучшим образом организовать время, т.к. все виды занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

Важнейшей формой поиска необходимого и дополнительного материала по дисциплине «Самоменеджмент» с целью доработки знаний, полученных во время лекций, является самостоятельная работа обучающихся. Именно овладение и усвоение обучающимся рекомендованной литературы создает широкие возможности детального усвоения данной дисциплины.

Учитывая тот факт, что изучение дисциплины предусматривает кропотливую работу и содержательное обсуждение вопросов на семинарских занятиях, именно во время самостоятельной работы обучающийся углубляет понимание проблем, активизирует самостоятельный поиск, систематизирует накопленный опыт аналитико-синтетической работы, закладывает основания качественной подготовки докладов, сообщений, рефератов, как по собственным интересам, так и по заданию преподавателя.

Указания по самостоятельному изучению дисциплины приведены в Методических рекомендациях по организации самостоятельной работы обучающихся.

Относительно проблематики учебной дисциплины обучающимся рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- самостоятельное изучение и углубленное обработки разделов, тем дисциплины, отдельных вопросов тем;
- изучение сложных тем учебной дисциплины по конспектам, учебниками и специальной литературе;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к выполнению ситуационных заданий и тестирования по разделам дисциплины;
- подготовка по вопросам семинаров, написание рефератов, докладов, тематических сообщений.

Основой изучения любой дисциплины является освоение ее понятийного аппарата. Простое заучивание терминов часто расценивается как бесполезная трата времени, а также снижает мотивацию изучения дисциплины. Поэтому для освоения терминологии рекомендуется использовать такие формы работы как составление и решение кроссвордов и логических задач.

Важнейшей частью работы обучающегося является изучение существующей практики. Учебник, при всей его важности для процесса изучения дисциплины, как правило, содержит лишь минимум необходимых теоретических сведений. При этом высшее профессиональное образование предполагает более глубокое знание предмета. Кроме того, оно предполагает не только усвоение информации, но и формирование навыков исследовательской работы.

В процессе освоения дисциплины при подготовке к занятиям рекомендуется не только использовать предложенную в программном блоке литературу, но и материалы периодических изданий, информацию Internet-ресурсов, баз данных, электронных библиотек.

Работу по конспектированию следует выполнять, предварительно изучив планы семинарских занятий. В этом случае ничего не будет упущено и обучающемуся не придется конспектировать источник повторно, тратя на это драгоценное время. Правильная организация работы, чему должны способствовать данные выше рекомендации, позволит обучающемуся своевременно выполнить все задания, получить достойную оценку и избежать, таким образом, необходимости тратить время на переподготовку и передачу дисциплины.

При освоении дисциплины необходимо пользоваться материалами конспекта лекций, основной, дополнительной и справочной литературой.

Любую тему необходимо изучать в следующей последовательности:

1. Изучить материал лекционного конспекта и соответствующих разделов учебников.
2. Отобрать материал по дополнительным литературным источникам и справочной литературе и изучить его.
3. Составить краткий конспект ответов на поставленные вопросы:
 - написать план ответа или краткий конспект, выделить в нем главное и четко структурировать текст;
 - проработать устный или письменный ответ.

В ходе подготовки к занятиям рекомендуется составлять планы – конспекты ответов, формулировать сложные вопросы для коллективного обсуждения, составлять блок-схемы и рисунки, являющиеся опорными конспектами при ответе на вопрос.

Для подготовки к семинарским занятиям по каждой теме обучающемуся нужно усвоить лекционный материал; ознакомиться с планом семинара и рекомендованной литературой к нему; при необходимости получить консультации преподавателя по вопросам, касающимся докладов и рефератов; использовать учебно-научный потенциал библиотек ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС» и других научных учреждений.

Указания по подготовке к семинарам приведены в Методических рекомендациях для проведения семинарских занятий.

В течение изучения дисциплины обучающийся должен выполнить индивидуальные задания по каждому разделу и подготовить реферат.

Выполнение индивидуального задания к разделу 1 предусматривает планирование обучающимся личной работы с использованием набора методов управления временем на основе самонаблюдения, самоанализа и самодиагностики с помощью специальных методик.

Выполнение индивидуального задания к разделу 2 предусмотрено в виде аргументационного эссе, в котором, опираясь на логически выстроенные факты, обучающийся должен убедительно изложить собственную позицию по предложенной теме. Это должно произойти за счет рационального воздействия, которое опирается на факты, мнения ученых, первичные источники информации, статистические данные и др., эмоционального и нравственного воздействия и т.п.

При подготовке реферата следует пользоваться консультациями и методическими рекомендациями преподавателя относительно структуры и оформления реферата.

Указания к выполнению индивидуальных заданий и рефератов приведены в Методических рекомендациях к выполнению индивидуальных заданий и рефератов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Донецкая академия управления и государственной службы»
(ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Самоменеджмент»

Направление подготовки Профиль	38.03.02 Менеджмент «Менеджмент непроизводственной сферы»
Квалификация Форма обучения	бакалавриат очная

Фонд оценочных средств по дисциплине «Самоменеджмент» для обучающихся 1 курса образовательной программы бакалавриата направления подготовки код 38.03.02 Менеджмент (профиль «Менеджмент непроизводственной сферы») очной формы обучения

Разработчик: Доцент, канд.экон.наук, доцент Е.В.Перевозникова
должность, ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия

ФОС рассмотрен на заседании кафедры менеджмента в производственной сфере

Протокол заседания кафедры от 05.03.2024г. № 11
дата

Заведующий кафедрой (подпись) Н.А.Рытова
(инициалы, фамилия)

РАЗДЕЛ 1.
ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине «Самоменеджмент»

1.1. Основные сведения об учебной дисциплине

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины
(сведения соответствуют разделу РПУД)

Образовательная программа	Бакалавриат
Направление подготовки	38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ
Профиль	«Менеджмент непроизводственной сферы»
Количество разделов учебной дисциплины	2
Часть образовательной программы	Дисциплина обязательной части Б1.О.25
Формы текущего контроля	Устные опросы, беседы, ситуационные задания, доклады, сообщения, реферат, индивидуальные задания, контроль знаний по разделу (тестовые задания)
Показатели	Очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	2
Семестр	2
Общая трудоемкость (академ. часов)	72
Аудиторная контактная работа:	38
Лекционные занятия	18
Семинарские занятия	18
Консультации	2
Самостоятельная работа	32
Контроль	2
Форма промежуточной аттестации	Зачет

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

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
УК ОС-6.1:	<i>Способен обосновывать траекторию личностного и профессионального роста, основываясь на методах</i>	Знать:	
		Об ограничениях временных ресурсов	УК ОС 6.1 3-1
		Основы самоменеджмента, самовоспитания, самообразования, тайм-менеджмента	УК ОС -6.1 3-2
		Способы и методы эффективного управления своим временем для выстраивания и реализации	УК ОС -6.1 3-3

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
	<i>самоменеджмента и самоорганизации (под поставленную задачу)</i>	траектории саморазвития по принципу получения образования в течение всей жизни	
		Уметь:	
		Оценивать личностные ресурсы и определять приоритеты собственной деятельности	УК ОС -6.1 У-1
		Оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач	УК ОС -6.1 У-2
		Определять план предстоящей деятельности	УК ОС -6.1 У-3
		Владеть:	
		Инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	УК ОС -6.1 В-1
		Навыком эффективного планирования свободного времени; методами самодиагностики, развития личности, самоменеджмента для разработки личного плана карьеры	УК ОС -6.1 В-2
		методами организации своей профессиональной деятельности для получения дополнительного образования и реализации траектории непрерывного образования и саморазвития	УК ОС -6.1 В-3

Таблица 3

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Номер семестра	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Раздел 1. Самоменеджмент: сущность, функции, методы реализации				
1.	Тема 1.1. Методологические основы самоменеджмента	2	УК ОС -6.1	Устные ответы, беседы, ситуационные задания, доклады, сообщения, реферат
2.	Тема 1.2. Планирование рабочего и свободного времени	2	УК ОС -6.1	Устные ответы, беседы, ситуационные задания, доклады, сообщения, реферат, индивидуальное задание
3.	Тема 1.3. Организация деятельности	2	УК ОС -6.1	Устные ответы, беседы, ситуационные задания, доклады, сообщения, реферат
4.	Тема 1.4. Самомотивация и самоконтроль	2	УК ОС -6.1	Устные ответы, беседы, ситуационные задания, доклады, сообщения,

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Номер семестра	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
				реферат, контроль знаний по разделу 1
Раздел 2. Основы личностного и профессионального развития				
5.	Тема 2.1. Профессиональное саморазвитие личности	2	УК ОС -6.1	Устные ответы, беседы, ситуационные задания, доклады, сообщения, реферат, индивидуальное задание
6.	Тема 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности	2	УК ОС -6.1	Устные ответы, беседы, ситуационные задания, доклады, сообщения, реферат, контроль знаний по разделу 2

1.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкалы оценивания

Таблица 4

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах формирования, шкала оценивания

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания			Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	ECTS	
1	2	3	4	5	6
Знает	УК ОС 6.1 З-1-3	Зачтено	90-100	А	Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному
Умеет	УК ОС 6.1 У-1-3				
Владеет	УК ОС 6.1 В-1-3				
Знает	УК ОС 6.1 З-1-2	Зачтено	75-89	В/С	Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками
Умеет	УК ОС 6.1 У-1-2				
Владеет	УК ОС 6.1 В-1-2				
Знает	УК ОС 6.1 З-1-1	Зачтено	60-74	D/E	Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с
Умеет	УК ОС 6.1 У-1-1				

Дескрип- тор компе- тенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания			Критерии оценивания
		Госу- дарст- венная	Бал- лы	ECTS	
1	2	3	4	5	6
Владеет	УК ОС 6.1 В-1-1	Незачтено	0-59	F/Fx	освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины учебных задания выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки
Знает	УК ОС 6.1 З-1-1				Теоретическое содержание дисциплины не освоено полностью; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены с грубыми ошибками либо совсем не выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному
Умеет	УК ОС 6.1 У-1-1				
Владеет	УК ОС 6.1 В-1-1				

РАЗДЕЛ 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной работой) обучающихся.

В условиях балльно-рейтинговой системы контроля результаты текущего оценивания обучающегося используются как показатель его текущего рейтинга. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе преподавателя. Данный вид контроля стимулирует у обучающегося стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины.

Распределение баллов по видам учебной деятельности и формам обучения представлено в таблице.

Распределение баллов по рейтинговой системе оценивания
по видам учебной деятельности (очная форма обучения)

Сумма баллов по разделу	Раздел 1							Раздел 2			Реферат - 6	Научная составляющая - 10	Сумма баллов за дисциплину - 100	
Темы	T.1.1	T.1.2		T.1.3		T.1.4		Контроль знаний раздела учебной дисциплины - 10	T.2.1	T.2.2				Контроль знаний раздела учебной дисциплины - 10
Виды работ: Лекции Семинарские занятия <i>(устные опросы, беседы, ситуационные задания, доклады)</i>														
	4	4	4	4	4	4	4		4	4				

сообщения)															
Индивидуальные задания	-	-	5	-	-	-	-		5	-					
Самостоятельная работа (ответы на контрольные вопросы для самоподготовки)	2	2	2	2	2	2	2		2	2					
Сумма баллов	47								17						

* беседа по результатам применения технологии развития критического мышления

2.1. Описание оценочных средств по видам заданий текущего контроля

2.1.1. Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

Критерии оценивания устных ответов обучающихся (в том числе, бесед по вопросам темы, ответов на контрольные вопросы для самоподготовки):

- 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 растянутасть выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся).

Максимальное количество баллов		Критерии
Очная форма обучения		
Ответы на вопросы по теме	Ответы на вопросы для самоподготовки	
«Отлично»		Обучающийся: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; 2) обнаруживает понимание материала, может
4	2	

		обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; 3) излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности.
«Хорошо»		Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «Отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
3-2	1,5	
«Удовлетворительно»		Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.
1	1	
«Неудовлетворительно»		Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.
0,5	0,5	

ВОПРОСЫ ПО ТЕМАМ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины</i>	<i>Вопросы для подготовки к индивидуальному / фронтальному устному / письменному опросу по темам дисциплины</i>
Раздел 1. Самоменеджмент: сущность, функции, методы реализации	
Тема 1.1. Методологические основы самоменеджмента	1. Каковы методологические подходы к изучению самоменеджмента? 2. Каков состав понятийно-категориального аппарата самоменеджмента? 3. Как происходила эволюция самоменеджмента как отдельной области исследований? 4. Какие существуют концепции самоменеджмента?
Тема 1.2. Планирование рабочего и свободного времени	1. В чем суть понятия ресурса времени и какие теоретические подходы к его планированию? Какова сущность и типы времени? 2. Что собой представляет целевое планирование деятельности? Какие этапы процесса планирования рабочего и свободного времени? 3. В чем суть инвентаризации и анализа временных затрат? 4. Какие этапы развития управления собственным ресурсом временем? 5. Какие выделяют методы управления собственным временем? 6. Какие бывают традиционные и компьютерные средства планирования рабочего и свободного времени?
Тема 1.3. Организация	1. Каковы основные положения организации

деятельности	рационального режима труда и отдыха? 2. Что собой представляет культура труда и эффективность деятельности? 3. В чем суть самооценки деятельности? Какие существуют техники самооценки? 4. Какие требования и правила к технике организации личной работы (работа с документами и корреспонденцией; ведение телефонных разговоров; проведение совещаний, конференций; подготовка и проведение выступлений; прием по личным вопросам; посещение рабочих мест)?
Тема 1.4. Самомотивация и самоконтроль	1. В чем суть понятий мотивации и самомотивации? Какие выделяют этапы мотивационного процесса? Какие существуют теории мотивации? 2. Каковы методы управления мотивацией? Какие выделяют приемы самомотивации? 3. Какие выделяют приемы поведения в конфликтных ситуациях? 4. Каковы основы самоконтроля? Какие существуют техники самоконтроля?
Раздел 2. Основы личностного и профессионального развития	
Тема 2.1. Профессиональное саморазвитие личности	1. Каковы основы саморазвития и профессионального саморазвития? 2. Какие факторы эффективности саморазвития? 3. Какие направления профессионального саморазвития личности? 4. Что собой представляет индивидуальная траектория профессионального развития? 5. Как происходит формирование и развитие личностных характеристик? 6. Как происходит формирование и развитие профессионально-деловых и административно-организационных характеристик? 7. Как происходит формирование и развитие социально-психологических и нравственных характеристик?
Тема 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности	1. Каковы основы планирования карьеры? 2. Каковы сущность и структура личностного потенциала? 3. В чем особенности Самореализация личностного потенциала в сфере профессиональной деятельности? 4. Как происходит формирование стратегии развития потенциала в сфере профессиональной деятельности?

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контрольные вопросы для самоподготовки обучающихся по темам дисциплины
---	---

Раздел 1. Самоменеджмент: сущность, функции, методы реализации	
Тема 1.1. Методологические основы самоменеджмента	1. Какая принципиальная разница между менеджментом и самоменеджментом? 2. Какова основная цель самоменеджмента? 3. Зачем нужно изучить технические приемы самоменеджмента?
Тема 1.2. Планирование рабочего и свободного времени	1. В чем суть целевого планирования работы менеджера? 2. Какими основными этапами можно представить историзм развития методов управления временем? 3. Как эффективно распоряжаться временным ресурсом, используя схему управления временем?
Тема 1.3. Организация деятельности	1. Какую роль играют принципы рациональной организации труда в деятельности современных организаций? 2. В чем заключается сущность системы организации рабочего места 5S? 3. В чем заключаются негативные последствия переоценки или снисходительного отношения к себе?
Тема 1.4. Самомотивация и самоконтроль	1. Каковы условия и приемы успешной самомотивации? 2. В чем заключается сущность конструктивного конфликта в деятельности? 3. 3. Какие формы и техники самоконтроля вам известны?
Раздел 2. Основы личностного и профессионального развития	
Тема 2.1. Профессиональное саморазвитие личности	1. Какие требования предъявляются к современному менеджеру? Каким из них вы соответствуете? 2. Каковы подходы к определению феномена лидерства? 3. Какие составляющие имиджа руководителя организации?
Тема 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности	1. Какая разница между «потенциалом менеджера» и «резервами управленческой деятельности»? 2. Какие методы развития потенциала менеджеров применяются на отечественных и зарубежных предприятиях? 3. Что собой представляет самореализация менеджера?

2.2. Рекомендации по оцениванию результатов тестовых заданий обучающихся

В завершении изучения каждого раздела учебной дисциплины проводится тестирование.

Критерии оценивания. Уровень выполнения текущих тестовых заданий по разделам дисциплины оценивается в баллах. Баллы выставляются следующим образом: правильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ, – 1 балл.

Оценка соответствует следующей шкале.

Баллы	% правильных ответов	Оценка (государственная)
<i>Очная форма обучения</i>		
8-10	75-100	«Отлично»
6-8	51-74	«Хорошо»
4-6	25-50	«Удовлетворительно»
1-3	менее 25	«Неудовлетворительно»

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1.

Самоменеджмент: сущность, функции, методы реализации

Тема 1.1. Методологические основы самоменеджмента.

Тема 1.2. Планирование рабочего и свободного времени.

Тема 1.3. Организация деятельности.

Тема 1.4. Самомотивация и самоконтроль.

ВЫБЕРИТЕ ОДИН ВЕРНЫЙ ОТВЕТ

Задание 1.1. САМОМЕНЕДЖМЕНТ - ЭТО ОДИН ИЗ ПОДРАЗДЕЛОВ:

- А) Менеджмента;
- Б) Стратегического менеджмента;
- В) Операционного менеджмента;
- Г) Информационного менеджмента.

Задание 1.2. К КАКОМУ ПЕРИОДУ МОЖНО ОТНЕСТИ НАЧАЛО НАУЧНОГО ОСМЫСЛЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ САМОМЕНЕДЖМЕНТА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ И СОЦИОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ?

- А) Середина XIX века;
- Б) Середина XX века;
- В) Середина 90-х годов XX века;
- Г) Начало XX века.

Задание 1.3. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗНАНИЙ И ИНТУИЦИИ, НАПРАВЛЕННОЕ НА РАЗВИТИЕ СОБСТВЕННОГО ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ЭФФЕКТИВНОЕ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В СВОЮ ПОЛЬЗУ И В ПОЛЬЗУ ОРГАНИЗАЦИИ – ЭТО:

- А) Самореализация.
- Б) Самоменеджмент.
- В) Самоконтроль.
- Г) Самомотивация.

Задание 1.4. УКАЖИТЕ ПОЛНЫЙ ПРАВИЛЬНЫЙ НАБОР ФУНКЦИЙ САМОМЕНЕДЖМЕНТА.

А) Самоконтроль; постановка целей и самомотивация; планирование; принятие решений; реализация и организация.

Б) Постановка целей и самомотивация; планирование; принятие решений; реализация и организация; контроль; информация и коммуникация.

В) Самомотивация; планирование; самореализация; контроль; информация и коммуникация; регулирование.

Г) Постановка целей; принятие решений; реализация и организация; контроль; координация.

Задание 1.5. ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО НИЖЕ НЕ ОТНОСИТСЯ К БАЗОВЫМ РЕСУРСАМ ЛИЧНОСТИ В САМОМЕНЕДЖМЕНТЕ?

А) Ресурс времени.

Б) Ресурс платежеспособности.

В) Ресурс активности.

Г) Ресурс эмоций.

Задание 1.6. КАКОЙ ИЗ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ НИЖЕ МЕТОДОВ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ИНВЕНТАРИЗАЦИИ И АНАЛИЗА ВРЕМЕННЫХ ЗАТРАТ?

А) Причинно-следственная диаграмма Исикавы.

Б) Фотография рабочей недели.

В) Карта ежедневного учета времени А. Гастева.

Г) Хронометраж по Г.А. Архангельскому.

Задание 1.7. СОВОКУПНОСТЬ ТИПИЧНЫХ ДЛЯ МЕНЕДЖЕРА ЦЕННОСТЕЙ, НОРМ, ТОЧЕК ЗРЕНИЯ И ИДЕЙ, КОТОРЫЕ СОЗНАТЕЛЬНО ФОРМИРУЮТ ОБРАЗЕЦ ЕГО ПОВЕДЕНИЯ, – ЭТО:

А) Организационная культура.

Б) Управленческая культура.

В) Корпоративная культура.

Г) Производственная культура.

Задание 1.8. УКАЖИТЕ КРИТЕРИЙ САМООЦЕНКИ МЕНЕДЖЕРА.

А) Рациональная загрузка производственных участков (цехов) и производственных площадей.

Б) Эффективность процесса реализации карьерной стратегии в условиях определенных ограничений и совокупность управленческих компетенций.

В) Отражение в управленческих решениях, поступках и действиях запросов и нужд людей, направленности на рост социального благополучия.

Г) Сохранение запланированного уровня качества выпускаемой продукции и соблюдение технологической дисциплины.

Задание 1.9. ПРИНЯТИЕ ЧЕЛОВЕКОМ НОВЫХ УСЛОВИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ВНУТРЕННЕЙ ОСОЗНАННОЙ НЕОБХОДИМОСТЬЮ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ ЗА РЕЗУЛЬТАТ И С ВНУТРЕННИМ КОНТРОЛЕМ НАД ДОСТИЖЕНИЕМ ЦЕЛИ - ЭТО:

А) Самомотивация.

Б) Самоуправление.

В) Самореализация.

Г) Саморазвитие.

Задание 1.10. НА ЧЕМ ОСНОВЫВАЕТСЯ САМОКОНТРОЛЬ?

- А) На стимулах.
- Б) На эмоциях.
- В) На санкциях.
- Г) На мотивах.

Раздел 2.

Основы личностного и профессионального развития

Тема 2.1. Профессиональное саморазвитие личности.

Тема 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности.

ВЫБЕРИТЕ ОДИН ВЕРНЫЙ ОТВЕТ

Задание 2.1. ЧТО ИЗ НИЖЕПЕРЕЧИСЛЕННОГО ОТНОСИТСЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ К СОВРЕМЕННОМУ МЕНЕДЖЕРУ?

- А) Высокая требовательность к себе и другим.
- Б) Высокий уровень организации труда.
- В) Уверенность в себе.
- Г) Умение мотивировать подчиненных к эффективной работе.

Задание 2.2. КАКОЙ ФАКТОР НЕ ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВА МЕНЕДЖЕРА?

- А) Образование.
- Б) Генотип.
- В) Пол.
- Г) Опыт.

Задание 2.3. В КАКОМ СЛУЧАЕ ИМЕЕТ МЕСТО МОТИВИРОВАННОСТЬ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ?

А) Если ведущим мотивом является один из внешних стимулов и в структуре мотивации на доминирующих позициях отсутствуют внутренние мотивы.

Б) Если человек идет на оправданный риск в условиях неопределенности, ограниченности информации и недостатка времени.

В) Если в структуре мотивов трудовой деятельности внутренние мотивы занимают доминирующие позиции или один из них является ведущим мотивом.

Г) Если человек нуждается во внешней опеке своего профессионального роста.

Задание 2.4. УКАЖИТЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ДЕЛОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.

- А) Честность и пунктуальность.
- Б) Компетентность и организаторские способности.
- В) Уверенность в себе и широта взглядов.
- Г) Принципиальность и умение стратегически мыслить.

Задание 2.5. КАКАЯ АДМИНИСТРАТИВНО-ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОТРАЖАЕТ СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА БЫСТРО ВКЛЮЧАТЬСЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЛЕГКО ПЕРЕХОДИТЬ В РАБОТЕ ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ ОДНОЙ ЗАДАЧИ К ДРУГОЙ?

- А) Гибкость.
- Б) Профессионализм.
- В) Предприимчивость.
- Г) Оперативность.

Задание 2.6. К КАКОЙ ГРУППЕ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ ОТНОСИТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ?

- А) Социально-психологические.
- Б) Профессионально-деловые.
- В) Нравственные.
- Г) Административно-организационные.

Задание 2.7. ИСТОЧНИК СРЕДСТВ, СПОСОБНОСТЕЙ, ЗАПАСОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ПРИВЕДЕНЫ В ДЕЙСТВИЕ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЛЯ РЕШЕНИЯ КАКОЙ-ЛИБО ЗАДАЧИ, - ЭТО:

- А) Ресурсы.
- Б) Возможности.
- В) Потенциал.
- Г) Резервы.

Задание 2.8. ЧТО СЛУЖИТ КРИТЕРИЕМ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА В СФЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?

- А) Качественные характеристики отдачи физических и интеллектуальных сил, творческой энергии в процессе труда.
- Б) Возраст.
- В) Объем производства продукции.
- Г) Скорость принятия управленческих решений.

Задание 2.9. РЕАЛИЗАЦИЯ СУЩЕСТВУЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА, ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ИМЕЮЩИХСЯ ЖЕЛАНИЙ, СВОИХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И СПОСОБНОСТЕЙ, СВОИХ СЕГОДНЯШНИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ И СВОЕМ ПУТИ В ЖИЗНИ, - ЭТО:

- А) Самоконтроль.
- Б) Саморазвитие.
- В) Самореализация.
- Г) Самомотивация.

Задание 2.10. КАКОЙ ЭТАП ПРЕДШЕСТВУЕТ ЭТАПУ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТРАТЕГИИ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА В СФЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?

- А) Поиск путей развития личностного потенциала.
- Б) Коррекция целей развития личностного потенциала.
- В) Разработка плана развития личностного потенциала.
- Г) Осознание необходимости повышения личностного потенциала.

2.3. Рекомендации по оцениванию результатов ситуационных заданий

Максимальное количество баллов	Правильность (ошибочность решения)
Очная форма обучения	
4	Полные верные ответы. В логичном рассуждении при ответах нет ошибок, задание полностью выполнено. Получены правильные ответы, ясно прописанные во всех строках заданий и таблиц.
3	Верные ответы, но имеются небольшие неточности, в целом не влияющие на последовательность событий, такие как небольшие пропуски, не связанные с основным содержанием изложения. Задание оформлено не вполне аккуратно, но это не мешает пониманию вопроса.
2	Ответы в целом верные. В работе присутствуют незначительная хронологическая или историческая ошибки, механическая ошибка или описка, несколько искажившие логическую последовательность ответа.
1	В рассуждении допущены более трех ошибок в логическом рассуждении, последовательности событий и установлении дат. При объяснении исторических событий и явлений указаны не все существенные факты.
0	Ответы неверные или отсутствуют.

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

Ситуации к Теме 1.1. Методологические основы самоменеджмента.

Ситуация 1.

Описание ситуации. Вы знаете – для того, чтобы в жизни достичь чего-либо, нужно регулярно прикладывать усилия и постоянно повышать свой профессионализм. Но ежедневная рутина убивает всякое желание трудиться и самосовершенствоваться.

Контрольные вопросы. Что Вы сделаете, чтобы заставить себя ежедневно, постоянно работать? Как Вам в этом может помочь самоменеджмент (с точки зрения ресурсного и функционального подходов)?

Ситуация 2.

Описание ситуации. Вы чувствуете, что на работе (учебе), дома Вы стали очень часто уставать, без повода раздражительны, агрессивны. Вы замечаете, что в последнее время Вы долго не можете заснуть, Вас мучает бессонница. Вы часто болеете, работа (учеба) перестала приносить Вам удовольствие.

Контрольные вопросы. Что необходимо предпринять в этом случае? Как Вам в этом может помочь самоменеджмент (с точки зрения различных концепций самоменеджмента)?

Ситуации к Теме 1.2. Планирование рабочего и свободного времени.

Ситуация 1.

Описание ситуации. Вы стали свидетелем беседы двух своих коллег. Один из них утверждает, что планирование необходимо осуществлять, начиная с перспективных дел, т.е. на год. Его оппонент считает, что планирование удобно начинать с записей дел на неделю.

Контрольный вопрос. Чью точку зрения Вы поддерживаете? Обоснуйте свою позицию.

Ситуация 2.

Описание ситуации. В конце рабочей недели у Вас сложилась ситуация, когда возникло много задач, которые требуют Вашего внимания и сил.

Контрольный вопрос. Как Вы справитесь с данной ситуацией?

Ситуация 3.

Описание ситуации. Вы заняты выполнением важного и срочного дела. В это время Вам звонят по телефону и просят консультацию по вопросу, который находится в компетенции Вашего заместителя.

Контрольный вопрос. Каковы Ваши действия?

Ситуация 4.

Описание ситуации. Вы - начальник отдела крупного предприятия, у вас в подчинении находятся 50 сотрудников. Некоторые ваши подчиненные постоянно обращаются к Вам за советом или рекомендациями по вопросам, которые должны решать самостоятельно и тем самым отвлекают Вас от неотложных и важных дел.

Контрольный вопрос. Как Вы поступите в этой ситуации, и есть ли в сложившейся ситуации Ваша вина как руководителя?

Ситуации к Теме 1.3. Организация деятельности.

Ситуация 1.

Описание ситуации. Вы являетесь свидетелем дискуссии двух своих коллег. Один из них утверждает, что при его работе (большая загруженность, частые территориальные перемещения, высокая интенсивность труда) заниматься своим здоровьем просто некогда, а его «высокомобильный» характер труда с излишком восполняет недостаток физических упражнений.

Контрольный вопрос. Согласитесь ли Вы с подобной позицией? Обоснуйте свою позицию.

Ситуация 2.

Описание ситуации. Деятельность Вашего непосредственного подчиненного (начальника отдела маркетинга) связана с постоянным использованием оргтехники, но габариты его кабинета не позволяют

установить на его рабочем месте всю требуемую технику. В ходе деятельности он постоянно проходит через рабочие места других сотрудников. В связи с этим он тратит время на разговоры и личные просьбы, теряя тем самым как свое рабочее время, так и отвлекая других.

Контрольный вопрос. Что необходимо предпринять в этом случае? Обоснуйте свою позицию.

Ситуация 3.

Описание ситуации. Никто лучше Вас не знает, на что Вы способны и насколько Вам удалось в повседневной деятельности подойти к границе своих возможностей. Поэтому Вы решили сами для себя изобрести систему оценки эффективности своего труда.

Контрольный вопрос. По каким критериям Вы будете себя оценивать (не меньше 3)?

Ситуация 4.

Описание ситуации. Представьте себе, что вы назначены руководителем в незнакомый коллектив. Вам предстоит встреча с будущими подчиненными. Для этого вам необходимо выступить с речью, которая должна представить вас как руководителя, обеспечить вам безболезненное вхождение в новый коллектив и настроить его на партнерское сотрудничество с вами. Составьте текст презентации. Это может быть сделано любыми доступными средствами. Жанр рекламного выступления не регламентирован. Выступление должно быть кратким, лаконичным и не превышать 5 минут.

Контрольные вопросы. Сложно ли было составить выступление? Что показалось вам наиболее сложным? Почему? Какие наиболее важные качества руководителя были обозначены вами в выступлении? Что дала вам работа над заданием? Какие выводы вы сделали для себя?

Ситуации к Теме 1.4. Самомотивация и самоконтроль.

Ситуация 1.

Описание ситуации. Вы чувствуете, что на работе, дома Вы стали очень часто уставать, без повода раздражительны, агрессивны. Вы замечаете, что в последнее время Вы долго не можете заснуть, Вас мучает бессонница. Вы часто болеете, работа перестала приносить Вам удовольствие.

Контрольные вопросы. Что необходимо предпринять в этом случае? Какими приемами самомотивации лучше воспользоваться?

Ситуация 2.

Описание ситуации. Ваша организация успешно миновала экономический кризис, и ее финансовое положение в данный момент устойчивое. Но Вы заметили, что прежний энтузиазм и рвение подчиненных угасли, а впереди – международная выставка, и Вам как никогда нужна сплоченная профессиональная команда.

Контрольный вопрос. Какими способами Вы повысите мотивацию подчиненных и поднимете упавший дух команды?

Ситуация 3.

Описание ситуации. В стрессовых ситуациях Вы обычно тратите много сил, чтобы удержаться от эмоционального перенапряжения и контролировать себя. Но есть сферы, где Вы должны постоянно излучать спокойствие, уверенность, любовь и тепло.

Контрольные вопросы. Как Вы управляете своими эмоциями? Что для Вас является отдушиной?

Ситуация 4.

Описание ситуации. Вы доверили своему секретарю конфиденциальную деловую и личную информацию. На следующий день она становится известна всему коллективу. Вам это неприятно, но Вы стараетесь подавить свои отрицательные эмоции и решить проблему конструктивно.

Контрольные вопросы. Что Вы скажете своему секретарю? Какие методы преодоления конфликтной ситуации Вы примените?

Ситуации к Теме 2.1. Профессиональное саморазвитие личности.

Ситуация 1.

Описание ситуации. Для получения более точной картины о рынке труда Вы обзваниваете ряд организаций Вашего города. Вы звоните в организацию, опубликовавшую объявление о потребности в кадрах или конкурсном отборе кандидатов. Вам необходимо получить нужные сведения об организации, но секретарь не дает Вам полную информацию об организации, а больше интересуется Вашими профессиональными и личными характеристиками.

Контрольные вопросы. Что Вы скажете о своих профессиональных и личных характеристиках? Как обоснуете Ваш интерес к данной организации?

Ситуация 2.

Описание ситуации. Ваш друг охотно и подолгу может что-нибудь мастерить, читать журналы об устройстве машин и механизмов, другими словами, он интересуется техникой. Вы же охотно ходите в музеи, театры, очень легко знакомитесь с людьми, Вам не составляет труда убедить сверстников или младших поступать так, а не иначе.

Решая вопрос о поступлении в университет, Ваш друг уговаривает Вас поступать вместе с ним в технический университет, который находится в Вашем районе.

Контрольный вопрос. Как Вы поступите?

Ситуация 3.

Описание ситуации. Прочитайте высказывания семи выдающихся мудрецов мира. Эти высказывания являются их жизненным кредо, в котором

каждый из них пытался изложить свое видение смысла жизни. Ваша задача - объединить высказывания мудрецов в одно, логически завершенное высказывание. При необходимости можно использовать для соединения выражений и другие слова, но минимально. Не перемещайте местами слова в высказываниях мудрецов, можно менять только их падежи и порядок самих высказываний.

- Не преувеличивая (Солон).
- Всему знать меру (Клеобул).
- Тяжелый груз - невежество (Фалес).
- Все свое носить с собой (Биант).
- Обдумывать все заранее (Периандр).
- Не спешить в пути (Хилон).
- Трудно человеку быть хорошим (Питтак).

Контрольные вопросы. Что значит для человека «быть хорошим»? Что именно может быть мерилom того, чем следует соразмерять все в жизни? Какие свойства человека могут быть мерилom того, что он является «хорошим»? Что именно может давать человеку чувство осмысленности его жизни?

Ситуации к Теме 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности.

Ситуация 1.

Описание ситуации. Вам предлагают повышение. Новая должность выше оплачивается и весьма престижна. Но Вы не знаете, будет ли эта работа доставлять Вам удовлетворение, более того, предполагаете, что не будет.

Контрольный вопрос. Как Вы поступите?

Ситуация 2.

Описание ситуации. Вы проработали в отделе после окончания института всего несколько месяцев, и тут Вас вызывает начальник и говорит, что надо поехать к смежникам и помочь им наладить производство нужной для Вашего предприятия продукции. Но вчера Вас вызвали в отдел кадров и предложили поехать на курсы повышения квалификации в Москву.

Контрольный вопрос. Что Вы выберете как самый верный путь к последующей карьере?

Ситуация 3.

Описание ситуации. Вы знаете – для того, чтобы в жизни достичь чего-либо, нужно регулярно прикладывать усилия и постоянно повышать свой профессионализм. Но ежедневная рутина убивает всякое желание трудиться и самосовершенствоваться.

Контрольные вопросы. Что Вы сделаете, чтобы заставить себя ежедневно, постоянно работать? Где Вы будете находите резервы для повышения личностного потенциала?

2.4. Рекомендации по оцениванию рефератов, докладов, сообщений и индивидуальных заданий

Максимальное количество баллов		Критерии
Очная форма обучения		
Рефераты/ Инд. задания	Доклады, сообщения	
«Отлично»		Выставляется обучающемуся если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
6/5	3	
«Хорошо»		Выставляется обучающемуся, если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.
4	2	
«Удовлетворительно»		Выставляется обучающемуся если в работе обучающийся проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
3	1	
«Неудовлетворительно»		Выставляется обучающемуся если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.
2	0,5	

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

Раздел 1.

Самоменеджмент: сущность, функции, методы реализации

Темы рефератов к Теме 1.1. Методологические основы самоменеджмента.

1. Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента.
2. «Мифы» о самоменеджменте.
3. Концепция ограничений: сущность, основные положения и применение для самоменеджмента.
4. Адаптивно-развивающаяся концепция самоменеджмента.

Темы рефератов к Теме 1.2. Планирование рабочего и свободного времени.

5. SMART-технология постановки целей.
6. Использование модели GROW для постановки и достижения целей.
7. Планирование личной жизни и карьеры.
8. Причины дефицита рабочего времени менеджера.
9. Метод Pomodoro или «Помидорный» метод управления временем: сущность, принципы, этапы, программное обеспечение.
10. Учет времени по системе А.А. Любищева в органайзере LeaderTask.

Темы рефератов к Теме 1.3. Организация деятельности.

11. Правила личной организованности и самодисциплины.
12. Стимулы и антистимулы работоспособности менеджера.
13. Стресс в деятельности руководителя. Управление стрессом.
14. Имидж, его значение для карьерного роста менеджера.
15. Стратегии и техники самопрезентации.

Темы рефератов к Теме 1.4. Самомотивация и самоконтроль.

16. Внутренняя демотивация персонала.
17. Эмоциональный интеллект и его развитие.
18. Факторы негативного влияния на самоконтроль.

Раздел 2.

Основы личностного и профессионального развития

Темы рефератов к Теме 2.1. Профессиональное саморазвитие личности.

19. Модель делового человека.
20. Личность менеджера: черты и типы.
21. Социальные технологии самоменеджмента.
22. Гигиена умственного труда и психологическая подготовка к управленческой деятельности.

Темы рефератов к Теме 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности.

23. Самоуправление деловой карьерой.
24. Оценка индивидуального адаптивного потенциала
25. Ресурсы успеха в менеджменте.

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ, СООБЩЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

Раздел 1.

Самоменеджмент: сущность, функции, методы реализации

Темы докладов, сообщений к Теме 1.1. Методологические основы самоменеджмента.

1. Этимология понятия «самоменеджмент».
2. Современные концептуальные подходы к самоменеджменту.

Темы докладов, сообщений к Теме 1.2. Планирование рабочего и свободного времени.

1. Тайм-менеджмент как основа эффективного самоменеджмента.
2. Преимущества использования приложений-планировщиков (для смартфонов, компьютеров) в деятельности менеджера.

Темы докладов, сообщений к Теме 1.3. Организация деятельности.

1. Основы научной организации управленческого труда.
2. Формирование и развитие самодисциплины при осуществлении управленческой деятельности.

Темы докладов, сообщений к Теме 1.4. Самомотивация и самоконтроль.

1. Роль развития когнитивных функций в самомотивации.
2. Конфликт-менеджмент в деятельности руководителя.

Раздел 2.

Основы личностного и профессионального развития

Темы докладов, сообщений к Теме 2.1. Профессиональное саморазвитие личности.

1. Качества современного менеджера.
2. Акмеологические основы самосовершенствования личности.

Темы докладов, сообщений к Теме 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности.

1. Самореализация личности по возрастным интервалам.
2. Коуч-менеджмент в деятельности руководителя.

ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

Индивидуальное задание к Теме 1.2. Планирование рабочего и свободного времени.

Проанализируйте один день из Вашей трудовой (учебной) деятельности (по предложенной методике) и предложите рекомендации по улучшению использования Вами собственного времени, базирующиеся на известных Вам методах управления временем.

Индивидуальное задание к Теме 2.1. Профессиональное саморазвитие личности.

Проанализируйте соотношение собственных возможностей и ограничений в саморазвитии с точки зрения

концепции самоменеджмента М. Вудкока и Д. Френсиса и оформите результаты в виде аргументационного эссе.

2.5. Рекомендации по оцениванию научной составляющей

К общим критериям оценивания научной составляющей (научной статьи, тезисов доклада) относятся следующие: уровень постановки исследовательской проблемы; актуальность и оригинальность темы работы, ее практическая и/или теоретическая значимость; логичность доказательства (рассуждения); корректность в использовании литературных источников; количество проанализированных источников литературы по теме; глубина исследования; соответствие оформления работы общепринятым требованиям для научных трудов.

Максимальное количество баллов		Критерии
Очная форма обучения		
Научная статья	Тезисы доклада	
«Отлично»		Выставляется обучающемуся, если работа исследовательская, полностью посвящена решению одной научной проблемы, пусть не глобального плана, но сформулированной самостоятельно. Тема малоизученная, практически не имеющая описания, для раскрытия которой требуется самостоятельно делать многие выводы, сопоставляя точки зрения из соседних областей исследования. Цель реализована последовательно, сделаны необходимые выкладки, нет несущественной информации, перегружающей текст ненужными подробностями. Текст содержит все необходимые ссылки на авторов в тех случаях, когда даётся информация
10	5	

		принципиального содержания (определения, описания, обобщения, характеристика, мнение, оценка т.д.), при этом автор умело использует чужое мнение при аргументации своей точки зрения, обращаясь к авторитетному источнику. Список литературы охватывает все основные источники по данной теме, доступные обучающемуся. Рассмотрение проблемы строится на достаточно глубоком содержательном уровне. Работа имеет чёткую структуру, обусловленную логикой темы, правильно оформленный список литературы, корректно сделанные ссылки и содержание.
«Хорошо»		Выставляется обучающемуся, если работа частично поисковая – в работе есть проблемы, которые имеют частный характер (не отражающие тему в целом, а касающиеся только каких-то её аспектов). Тема с достаточным количеством «белых пятен», либо проблема поставлена достаточно оригинально, вследствие чего тема открывается с неожиданной стороны. В работе либо упущены некоторые важные аргументы, либо есть несущественная информация, перегружающая текст ненужными подробностями, но в целом логика есть. Текст содержит наиболее необходимые ссылки на авторов в тех случаях, когда делается информация принципиального содержания (определения, обобщения, описания, характеристика, мнение, оценка и т.д.). Список литературы имеет несколько источников, но упущены некоторые важные аспекты рассматриваемой проблемы. Рассмотрение проблемы строится на содержательном уровне, но глубина рассмотрения относительна. Работа в общем соответствует требованиям, но имеет некоторые недочёты, либо одно из требований не выполняется.
8	4	
«Удовлетворительно»		Выставляется обучающемуся, если работа в целом репродуктивна, но сделаны неплохие самостоятельные обобщения. Тема изученная, но в ней появились «белые пятна» вследствие новых данных, либо тема относительно малоизвестная, но проблема «искусственная», не представляющая истинного интереса для науки. В работе можно отметить некоторую логичность в выстраивании информации, но целостности нет. Противоречий нет, но ссылок либо практически нет, либо они делаются редко, далеко не во всех необходимых случаях. Список литературы представлен 1-2 источниками. Работа строится на основе одного серьёзного источника, остальные – популярная литература, используемая как иллюстрация. Работа имеет некую структуру, но нестрогую, требования к оформлению выдержаны частично.
6	3	
«Неудовлетворительно»		Выставляется обучающемуся, если работа репродуктивного характера – присутствует лишь информация из других источников, нет обобщений, нет содержательных выводов. Тема всем известная, изучена подробно, в литературе освещена полно. При этом автор не сумел показать, чем обусловлен его выбор кроме
4	2	

		субъективного интереса, связанного с решением личных проблем или любопытством. Работа представляет собой бессистемное изложение того, что известно автору по данной теме. В работе практически нет ссылок на авторов тех или иных точек зрения, которые местами могут противоречить друг другу и использоваться не к месту. Нет списка литературы. Работа поверхностна, иллюстративна, источники в основном имеют популярный характер. Оформление носит абсолютно случайный характер, обусловленный собственной логикой автора.
--	--	---

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДОВАННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ (НАУЧНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Совершенствование терминологии в области самоменеджмента.
2. Теоретико-методические подходы к развитию менеджерского потенциала в контексте повышения качества управления в организации.
3. Развитие идей адаптивно-развивающейся концепции самоменеджмента.
4. Совершенствование методов планирования и организации рабочего и свободного времени.
5. Совершенствование стратегий и техник самопрезентации.
6. Совершенствование методов и приемов самомотивации и самоконтроля.
7. Совершенствование механизмов формирования стратегии развития личностного потенциала в профессиональной деятельности.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№ п/п	Содержание оценочного средства (вопросы к зачету)	Индекс оцениваемой компетенции или ее элементов
Раздел 1. Самоменеджмент: сущность, функции, методы реализации		
Тема 1.1. Методологические основы самоменеджмента.		
1.	Методологические подходы к изучению самоменеджмента.	УК-6.1 3-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
2.	Определение и характеристика понятия «самоменеджмент».	УК-6.1 3-2, УК-6.1 У-2, УК-6.1 В-2
3.	Цель, функции и принципы самоменеджмента.	УК-6.1 3-3, УК-6.1 У-3, УК-6.1 В-3
4.	Этапы развития самоменеджмента.	УК-6.1 3-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
5.	Основные теоретические концепции самоменеджмента.	УК-6.1 3-2, УК-6.1 У-2, УК-6.1 В-2
Тема 1.2. Планирование рабочего и свободного времени.		
6.	Понятие ресурса времени.	
7.	Целевое планирование деятельности.	УК-6.1 3-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
8.	Процесс планирования рабочего и свободного времени.	УК-6.1 3-2, УК-6.1 У-2, УК-6.1 В-2
9.	Инвентаризация и анализ временных затрат.	УК-6.1 3-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
10.	Методы управления собственным временем.	УК-6.1 3-2, УК-6.1 У-2, УК-6.1 В-2
11.	Традиционные и компьютерные средства планирования рабочего и свободного времени.	УК-6.1 3-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
Тема 1.3. Организация деятельности.		
12.	Организация рационального режима труда и отдыха.	УК-6.1 3-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
13.	Культура труда и оценка эффективности деятельности.	УК-6.1 3-2, УК-6.1 У-2, УК-6.1 В-2
14.	Самооценка в деятельности.	УК-6.1 3-3, УК-6.1 У-3, УК-6.1 В-3
15.	Техника организации личной работы.	УК-6.1 3-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
Тема 1.4. Самомотивация и самоконтроль.		
16.	Условия и приемы самомотивации.	УК-6.1 3-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
17.	Приемы поведения в конфликтных ситуациях.	УК-6.1 3-2, УК-6.1 У-2, УК-6.1 В-2
18.	Понятие и основные характеристики самоконтроля. Задачи, виды, принципы и условия самоконтроля.	УК-6.1 3-3, УК-6.1 У-3, УК-6.1 В-3
19.	Механизм осуществления самоконтроля. Формы и техники самоконтроля.	УК-6.1 3-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
Раздел 2. Основы личностного и профессионального развития		
Тема 2.1. Профессиональное саморазвитие личности.		
20.	Понятие саморазвития и профессионального саморазвития.	УК-6.1 3-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
21.	Факторы эффективности саморазвития.	УК-6.1 3-2, УК-6.1 У-2, УК-6.1 В-2
22.	Направления профессионального саморазвития личности.	УК-6.1 3-3, УК-6.1 У-3, УК-6.1 В-3
23.	Индивидуальная траектория профессионального развития.	УК-6.1 3-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
24.	Формирование и развитие личностных	УК-6.1 3-2, УК-6.1 У-2, УК-6.1 В-2

№ п/п	Содержание оценочного средства (вопросы к зачету)	Индекс оцениваемой компетенции или ее элементов
	характеристик.	
25.	Формирование и развитие профессионально-деловых и административно-организационных характеристик.	УК-6.1 З-3, УК-6.1 У-3, УК-6.1 В-3
26.	Формирование и развитие социально-психологических и нравственных характеристик.	УК-6.1 З-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
Тема 2.2. Развитие личностного потенциала в профессиональной деятельности.		
27.	Планирование карьеры.	УК-6.1 З-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1
28.	Сущность и структура личностного потенциала.	УК-6.1 З-2, УК-6.1 У-2, УК-6.1 В-2
29.	Самореализация личностного потенциала в сфере профессиональной деятельности.	УК-6.1 З-3, УК-6.1 У-3, УК-6.1 В-3
30.	Формирование стратегии развития личностного потенциала в сфере профессиональной деятельности.	УК-6.1 З-1, УК-6.1 У-1, УК-6.1 В-1

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Методологические подходы к изучению самоменеджмента.
2. Определение и характеристика понятия «самоменеджмент».
3. Цель, функции и принципы самоменеджмента.
4. Этапы развития самоменеджмента.
5. Основные теоретические концепции самоменеджмента.
6. Понятие ресурса времени.
7. Целевое планирование деятельности.
8. Процесс планирования рабочего и свободного времени.
9. Инвентаризация и анализ временных затрат.
10. Методы управления собственным временем.
11. Традиционные и компьютерные средства планирования рабочего и свободного времени.
12. Организация рационального режима труда и отдыха.
13. Культура труда и оценка эффективности деятельности.
14. Самооценка деятельности.
15. Техника организации личной работы.
16. Условия и приемы самомотивации.
17. Приемы поведения в конфликтных ситуациях.
18. Понятие и основные характеристики самоконтроля. Задачи, виды, принципы и условия самоконтроля.
19. Механизм осуществления самоконтроля. Формы и техники самоконтроля.
20. Понятие саморазвития и профессионального саморазвития.
21. Факторы эффективности саморазвития.
22. Направления профессионального саморазвития личности.
23. Индивидуальная траектория профессионального развития.

24. Формирование и развитие личностных характеристик.

25. Формирование и развитие профессионально-деловых и административно-организационных характеристик.

26. Формирование и развитие социально-психологических и нравственных характеристик.

27. Планирование карьеры.

28. Сущность и структура личностного потенциала.

29. Самореализация личностного потенциала в сфере профессиональной деятельности.

30. Формирование стратегии развития личностного потенциала в сфере профессиональной деятельности.