

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Сочинский государственный университет»



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Самоменеджмент

Шифр и направление подготовки 43.03.02 «Туризм»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Технология и организация туристского обслуживания

Форма обучения заочная

Выпускающая кафедра Управления и технологии в туризме и сервисе

Кафедра-разработчик рабочей программы Экономики и менеджмента

Семестр	Трудоем- кость (час./лет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
<b>ЗФО</b>								
1	108/3	4	4	-	96	-	+	Зачет (4 ч.)

Сочи 2019 г.

Рабочая программа по дисциплине «Самоменеджмент» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 516 от 08 июня 2017 года

Рабочую программу составили:



Столярова И.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**  
на заседании кафедры экономики и менеджмента

Протокол № 11 от «10» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой



подпись

Чуваткин П.И.

Руководитель ОПОП



подпись

Гринченко С.В.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления 43.03.01 «Сервис»

Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

Председатель УМСН



подпись

Гринченко С.В.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдела качества образования и методического обеспечения

подпись



Васильченко В.В.

Васильченко В.В.

Лист регистрации изменений РПД

Программа  
2022-2023 учебный год, протокол № 1 от 29.08.2022 года переутверждена на  
Без изменений.

И.о. зав.кафедрой УТТР



Давыдович А.Р.

### ЛІСТ РЕГІСТРАЦІЇ ІЗМЕННИЙ РІД

Робоча програма перетверджена на 201\_\_/201\_\_ учебный год, протокол №\_\_  
засідання кафедри от н.р. 201\_\_ г.  
В програму внесены дополнения (новый элемент).

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_  
Чувакин П.П.

Робоча програма перетверджена на 201\_\_/201\_\_ учебный год, протокол №\_\_  
засідання кафедри от н.р. 201\_\_ г.  
В програму внесены дополнения (новый элемент).

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_  
Чувакин П.П.

Робоча програма перетверджена на 201\_\_/201\_\_ учебный год, протокол №\_\_  
засідання кафедри от н.р. 201\_\_ г.  
В програму внесены дополнения (новый элемент).

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_  
Чувакин П.П.

### СОДЕРЖАНИЕ

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВОЗ++.....	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4.1 Тематический план дисциплины.....	7
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	11
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	13
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины.....	14
5.2 Организация самостоятельной работы студентов (СРС) по дисциплине.....	14
5.3 Особенности преподавания дисциплины.....	16
5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	19
5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	20
Приложение АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Самосеминары» является обучение будущего бакалавра приемам, функциям самоуправления, которые ориентированы на эффективное использование своего личного и рабочего времени и своих потенциальных возможностей в целях формирования мотивации личного и профессионального успеха.

### Задачи дисциплины:

- обосновать необходимость использования приемов самоорганизации и самообразования в процессе осуществления управленческих функций;
- сформировать у студентов практические умения и навыки в сфере персонального менеджмента, ориентированные на изучение способов решения конфликтных ситуаций при предоставлении межличностных, групповых и организационных коммуникаций;
- выработать у студентов навыки управления личным временем, карьерой; обучить приемам самоанализа и самооценки уровня организации собственной деятельности, минимизации стрессов и усталости;
- ознакомить с технологиями формирования позитивного общественного мнения и собственной компетентности, способами повышения работоспособности, результативности, и степени самоконтроля в осуществлении профессиональных функций, способностью принимать решения и нести за них ответственность, с помощью социальной значимости принимаемых решений;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ СПОИ ВО

Дисциплина «Самосеминары» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана направления 43.03.02 «Туризм».

- знание основных понятий, принципов и концепций самоуправления, менеджмента, самосережания-целеполагания-планирования-самоорганизации;
- умение применять методы и средства познания для профессиональной компетенции; ориентироваться в системе взаимосвязей и нормативно-правовых актов, регламентирующих сферу профессиональной деятельности; использовать экономический инструментарий для анализа внешней и внутренней среды бизнеса; обрабатывать информационные и информационные данные; применять информационные технологии для решения управленческих задач;
- владение статистическими и количественными методами решения типовых организационно-управленческих задач, программным обеспечением для работы с базой информации и основами Информ-технологий; методами реализации основных управленческих функций

Дисциплина является вводной по направлению 43.03.02 «Туризм» и должна сформировать у студентов понимание важности планирования личного развития и ориентации на

Знания, приобретенные в процессе изучения дисциплины «Самосеминары», являются как предшествующие для прохождения преддипломной практики.

Междисциплинарные связи дисциплины показаны в таблице 1.

		Таблица 1	
Наименование кафедры (группы компетенций)	Код и наименование компетенции	Предметные дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
Самостоятельная работа обучающихся (в том числе заочное обучение)	УК-6 Стрессы, управление своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Предметные дисциплины: нет, т.к. изучается в первом семестре	Онкологическая практика Преддипломная практика

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

		Таблица 2	
Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Самостоятельная работа обучающихся (в том числе заочное обучение)	УК-6 Стрессы, управление своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Формирует основные понятия, принципы, методы планирования личного развития, профессионального образования	Знать методы управления временем и основные принципы организации собственного времени и своего рабочего распорядка (З-УК-6.1) Уметь анализировать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач (У-УК-6.1) Владеть технологиями тайм-менеджмента и эффективными способами организации своего времени (Н-УК-6.1)
УК-6.1	Периодует		Знать методы саморегуляции.

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
		Сформировать, достигать целей в учебной, профессиональной и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи устойчивый срок	целенаправлен, планирование, самоорганизации (З-УК-6.3) Уметь выступать публично, образовательную и профессиональную траекторию и программу жизнедеятельности в целом (З-УК-6.3) Владеть способностью осуществлять свой профессиональный рост (И-УК-6.1)

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Тематическая часть дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

Таблица 3

№ п/п	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Курсовый проект
1	Тема 1. Теоретические основы самосовершенствования	12	1	1	-	10	-
2	Тема 2. Генезис развития самосовершенствования как этапной области знаний	13	1	1	-	11	-
3	Тема 3. «Тайм-менеджмент»	13	1	1	-	11	-
4	Тема 4. «Стресс-менеджмент»	13	1	1	-	11	-
5	Тема 5. Управление ресурсом деятельности	11	-	-	-	11	-
6	Тема 6. Управление ресурсами образованности	11	-	-	-	11	-
7	Тема 7. Особенности использования навыков самосовершенствования	11	-	-	-	11	-
Зачет		4	-	-	-	-	4
Контрольная работа		20	-	-	-	20	-
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>96</b>	<b>-</b>

#### 4.1.1. Лекционные занятия

№ п/п	Наименование модуля, раздела дисциплины	Объем часов	Краткое содержание	Формы и методы ЗУН	Ссылки на Литературу
1	Теоретические основы самосовершенствования Генезис развития самосовершенствования как этапной области знаний	1	Самосовершенствование как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха Функции самосовершенствования Причины самосовершенствования Методы самосовершенствования Виды самосовершенствования Сферы самосовершенствования Сущность самосовершенствования Адаптивно-реинтеграционные концепции самосовершенствования Социальные технологии самосовершенствования	З-УК-6.3 З-УК-6.2	[1-10]
2	«Тайм-менеджмент»	1	Цели, задачи Проблемы управления временем Методы и техники затрат рабочего времени Контроль и учет затрат времени Самосовершенствование и формирование навыков продуктивности	З-УК-6.1 З-УК-6.3	[1-10]
3	«Стресс-менеджмент» Управление ресурсом деятельности	1	Стресс Типы реакций на стресс. Динамика стресса Стратегии управления стрессом Физиологические проявления стресса Личные физиологические ответы Дополнительные физиологические реакции Диагностика стресса Способы работы со стрессом Виды инвестирования денег Страхование в жизни человека Личные финансы на ПК	З-УК-6.1 З-УК-6.3	[1-10]

4	Управление ресурсом образованности. Особенности использования навыков самосовершенствования	1	Навыки: политика, грамотность, образованность, культура Образованность как стратегическое преимущество личности Образовательная среда и образовательное пространство Задачи работы центра Технологии эффективной учебной деятельности Развитие познавательной деятельности	3-УК-6.1, 3-УК-6.2, 3-УК-6.3	[1-10]
Итого: 4					

#### 4.1.2. Проектные задания

№ п/п	Наименование модуля, раздела дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание	Формируемые ЗУН	Ссылки на Литературу
1	Терминологические основы эмбриологии Генетик развития самосовершенствования как отдельной области знаний	1	Отрек от темы занятия Решение задач Ситуационные задания	3-УК-6.2, У-УК-6.2, И-УК-6.2	[1-10]
2	«Тайм-менеджмент»	1	Отрек по теме занятия Решение задач Ситуационные задания	3-УК-6.1, У-УК-6.1, И-УК-6.1	[1-10]
3	«Стресс-менеджмент» Управление ресурсом интеллектуальности	1	Отрек по теме занятия Решение задач Ситуационные задания	3-УК-6.1, У-УК-6.1, И-УК-6.1 3-УК-6.3, У-УК-6.3, И-УК-6.3	[1-10]
4	Управление ресурсом образованности Особенности использования навыков самосовершенствования	4	Отрек по теме занятия	3-УК-6.1, У-УК-6.1, И-УК-6.1 3-УК-6.2, У-УК-6.2, И-УК-6.2 3-УК-6.3, У-УК-6.3, И-УК-6.3	[1-10]
Итого:		4			

#### 4.1.3. Лабораторные задания

#### Ис. предусмотры

#### 4.1.4. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование модуля, дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
1	Тема 1. Теоретические основы самосовершенствования	10	Изучение вопроса лекции. Домаашнее задание 1. Письменно или устно классифицировать и описать функции самосовершенствования. Продумайте ик. Покажите свой выбор.	3-УК-6.2, У-УК-6.2, И-УК-6.2	[1-10]
2	Тема 2. Генетик развития связанности в как отдельной области знаний	11	Изучение вопроса лекции. Домаашнее задание 2. Проанализировать, что означает работа по приоритету. Ик привлекательности и инструменты. Рассмотреть проблему, дайте-решения возможности	3-УК-6.2, У-УК-6.2, И-УК-6.2	[1-10]
3	Тема 3. «Тайм-менеджмент»	11	Изучение вопроса лекции. Домаашнее задание 3.1. Домаашнее задание 3.2. Домаашнее задание 3.3. Обсудить ик вопроса теста. Тест 1. Насколько эффективно вы используете время? Тест 2. Тест 3. Ик Тесту 3 составить материал. Эксплуатир	3-УК-6.1, У-УК-6.1, И-УК-6.1	[1-10]
4	Тема 4 «Стресс-менеджмент»	11	Изучение вопроса лекции. Домаашнее задание 4.1. Задание 4.2 (индивидуальное форма работы). Задание 4.3 (индивидуальное форма работы) Тест «Ободрительная лекция».	3-УК-6.1, У-УК-6.1, И-УК-6.1	[1-10]
5	Тема 5 Управление ресурсом интеллектуальности	11	Изучение вопроса лекции. Домаашнее задание 5. На основе примерной работы доклада и докладом, данного преподавателем, составить фактический отчет	3-УК-6.3, У-УК-6.3, И-УК-6.3	[1-10]
6	Тема 6 Управление ресурсом образованности	11	Изучение вопроса лекции. Домаашнее задание 6. Выдавать субъективные и объективные факторы, влияющие на зону интеллектуальности	3-УК-6.3, У-УК-6.3, И-УК-6.3	[1-10]
7	Тема 7 Особенности использования навыков самосовершенствования	11	Изучение вопроса лекции. Домаашнее задание 7. Проанализировать, какие эффективные самосовершенствования в парадигматичности ик	3-УК-6.1, У-УК-6.1, И-УК-6.1 3-УК-6.2, У-УК-6.2, И-УК-6.2 3-УК-6.3, У-УК-6.3, И-УК-6.3	[1-10]
Контрольная работа		20			
Итого		72			

## 4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.2.1. Литература

1. Архангельский Г. А. Табл-менеджмент. Полный курс [Электронный ресурс] Учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашкова, Т.В. Телешина, С.В. Беккерова. Под ред. Г.А. Архангельского. — 3-е изд. Электрон. текстовые данные. — М.: Альпина паблишер, 2016. — 311 с. — 36С «Znanium.com» Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/925383>, по паролю
2. Иванченко И. И. Основы самоменеджмента: учебник / И.И. Иванченко. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1004402>, по паролю
3. Круз Кэвин. 15 секретов управления временем: Как успешные люди успевают всё: Научно-популярное / Круз К. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 208 с. - 36С «Znanium.com» Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1001928>, по паролю
4. Нестерова О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. В. Нестерова. - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). — 36С «Znanium.com» Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/451386>, по паролю
5. Хайнд М. С. Позитивный табл-менеджмент: Как уметь быть счастливым [Электронный ресурс] / Марин-Хайнд. — Электрон. текстовые данные. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 128 с. — 36С «Znanium.com» Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/916006>, по паролю.
6. Столарова И.Ю. Самоменеджмент: методические указания по организации самостоятельной работы / сост. И.Ю. Столарова. — Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2014. — 70 с.
7. Столарова И.Ю. Самоменеджмент: метод. указания по изучению дисциплины / сост. И.Ю. Столарова. — Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. — 50 с.

### 4.2.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### 4.2.3. Нормативные документы

#### 4.2.4. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

1. Электронная библиотека Социального государственного университета. база данных. — Сочи, [2017- ] — URL: <http://lib.sgu.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Текст: электронный.
2. ScienceDirect: полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. — URL: <http://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторов. — Текст: электронный.
3. SpringerNature: полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG, Part of Springer Nature. — URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторов) пользователи. — Текст: электронный.
4. IPRbooks: электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks: ООО «АВ Па Эр Мидан», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru» — Саратов, [2010- ] — URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторов, пользователей. — Текст: электронный.
5. Znanium.com: электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М» — Москва, [2011- ] — URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторов, пользователей. — Текст: электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ): Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. — Москва, [2004-]. — Режим доступа: <http://nab.edu.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторов, пользователей. — Текст: электронный.

7. Profred.com Сбор СМЭ: электронно-библиотечная система / Г. Вачицки, ООО «ЮЛПРЕД Справочник». — Москва, [1997-]. — URL: <https://profred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторов пользователей. — Текст: электронный.

8. КиберЛитНИК: научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итисъ». — Электрон. дан. — Москва, [2014-]. — URL: <https://suibebnik.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Текст: электронный.

9. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). — Москва, [2000-]. — URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторов пользователей. — Текст: электронный.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ.

Зад. библиотечной

Мислен Е.С.

Знамен

#### 4.3. Формы и содержание тестов и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущая аттестация по дисциплине осуществляется в форме устного опроса, обсуждения домашних заданий, докладов, решения задач, деловой игры, ситуационных заданий, тестирования. Формы промежуточной аттестации – устный тест.

Содержание тестов и промежуточной аттестации по дисциплине расширяется в комплекте основных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

- вопросы для опроса;
- перечень творческих домашних заданий;
- тематика докладов;
- комплект задач;
- комплект материалов для проведения деловой игры;
- комплект ситуационных заданий;
- тесты текущего контроля знаний по дисциплине;
- комплект заданий для контрольной работы (ЗКО);
- перечень вопросов к зачету;
- комплект билетов на зачет.

#### Вопросы для подготовки к зачету:

1. Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими.
2. Функции самоменеджмента
3. Принципы самоменеджмента
4. Методы самоменеджмента
5. Виды самоменеджмента
6. Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента
7. Адаптивно-развивающая компетенция самоменеджмента
8. Специальные технологии компетенция самоменеджмента
9. Целеполагание: сущность и роль
10. Тайм-менеджмент: сущность и назначение
11. Проблемы управления временем
12. Метод в-Аллана: особенности применения, преимущества и недостатки
13. Принцип Парето: особенности применения, преимущества и недостатки
14. ABC – анализ: особенности применения, преимущества и недостатки
15. Ускоренный анализ по принципу Эйзенхауэра: особенности применения, преимущества и недостатки
16. Метод изучения затрат рабочего времени
17. Метод непосредственных замеров
18. Метод косвенных наблюдений
19. Хронометраж
20. Фотография рабочего времени
21. Групповая фото
22. Самофотография
23. Фотохронометраж
24. Контроль времени командира времени
25. Самоменеджмент и формирование навыков руководителя
26. Понятие стресса. Главные реакции на стресс и признаки стресса
27. Стресс-менеджмент: сущность и назначение

28. Стратегия управления стрессом
29. Финансовое планирование жизни.
30. Личные финансовые отчеты. Домашняя бухгалтерия
31. Доходы и их источники
32. Способы экономии личных средств
33. Виды инвестирования денег
34. Страхование в жизни человека
35. Личные финансы на ПК
36. Влажность, поветий, прозрачность, образованность, культура
37. Образованность как стратегическое преимущество личности
38. Образовательная среда и образовательное пространство
39. Законы работы мозга
40. Технологии эффективной учебной деятельности
41. Развитие образовательной деятельности
42. Повышение уровня креативности при решении профессиональных задач
43. Особенности саморазвития в зарубежных странах
44. Самоменеджмент в России
45. Практические приемы саморазвития
46. Модель качества современного менеджера

Стратегия управления стрессом  
Финансовое планирование жизни.  
Личные финансовые отчеты. Домашняя бухгалтерия  
Доходы и их источники  
Способы экономии личных средств  
Виды инвестирования денег  
Страхование в жизни человека  
Личные финансы на ПК

Влажность, поветий, прозрачность, образованность, культура  
Образованность как стратегическое преимущество личности  
Образовательная среда и образовательное пространство  
Законы работы мозга

Технологии эффективной учебной деятельности  
Развитие образовательной деятельности  
Повышение уровня креативности при решении профессиональных задач  
Особенности саморазвития в зарубежных странах

Самоменеджмент в России  
Практические приемы саморазвития  
Модель качества современного менеджера

## 5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, решают практические задачи по указанно преподавателем, участвуют и повторяют основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяется преподавателем, ведущим занятия. Контроль решения ими учебных заданий и практических задач осуществляется путем проверки предусмотренных для самостоятельной отработки с домашними группами обсуждений.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используются устный опрос, домашние задания, реальные задачи, проведение деловой игры, домашнее контрольной работы, тестирование.

**Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.** Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы написать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине; подготовить развернутые планы ответов и кратко содержание выполненных заданий.

**Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.**

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В период изучения литературных источников можно также вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться преподавателю за разъяснениями.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к деловой игре.** Деловая игра - это своеобразное моделирование процессов и механизмов принятия решений с использованием математической и организационной моделей. Промышленные деловые игры в процессе обучения способствует развитию профессиональных компетенций обучающихся. Формирует умение аргументировано защищать свою точку зрения, анализировать и интерпретировать получаемую информацию, работать коллективно. Деловая игра также способствует привнесению определенных социальных навыков и воспитанию правовой самозащиты. Деловая игра по дисциплине «Самостоятельная работа» проводится с целью оперативного принятия решений руководителем.

**Методические рекомендации по подготовке домашних заданий.** Домашние задания - одна из форм самостоятельной работы студента, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы.

Домашние задания по дисциплине предусматривают выполнение творческо-исследовательских работ по материалам конкретных презентаций и решение задач.

В ходе выполнения домашних заданий студент должен проявить высокую степень самостоятельности, умение логически мыслить и делать обоснованные выводы из полученных в ходе выполнения задания результатов. Умение использовать актуальные информационные данные при выполнении творческо-аналитических домашних заданий по материалам конкретных презентаций.

Выполнение творческого домашнего задания требует глубокого изучения соответствующего теоретического материала, осмысления сущности обозначенной проблемы, прояснения, если это необходимо, анализа проблемы на конкретном презентационном или в условиях конкретного рынка, разработки рекомендаций.

Примерный список домашних заданий представлен в ФОС дисциплины.

**Методические рекомендации студентам по подготовке докладов.** Фиксированных выступлений на семинарских занятиях. При подготовке докладов по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и краткий тезисный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 3-10 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрыть проблему и пути ее решения.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.** При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Самостоятельная работа». При этом следует помнить, что отведенные вопросы дисциплины могут рассматриваться только в рамках самостоятельной работы студента.

На зачете студент должен показать знание содержания дисциплины, освоения терминологических понятий, умение свободно использовать их. При подготовке к зачету на зачете студенту разрешено пользоваться программой по курсу. В случае затруднения умений студента на поставленные вопросы, а также для более точной оценки знаний и вопросов в пределах программы курса. Ответ студента на поставленные вопросы должен быть достаточно кратким, отвечать сути вопроса, быть логически выстроенным, по возможности отражать личную позицию студента по существу вопроса.

## 5.2. Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Самостоятельная работа» состоит в:

- изучении материалов лекционной части курса;
- углубленном изучении отдаленных вопросов теоретической части дисциплины, выходящих за пределы лекции или частично на самостоятельную проработку студента с использованием основной и дополнительной литературы;
- выполнении домашних творческих заданий;

- подготовке и практическим занятиям;
- подготовке к тестированию в рамках текущей аттестации;

- подготовке к зачету по дисциплине;

В учебном процессе выделено два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине «Самостоятельная работа» выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентами по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Выданы задания для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают для ознакомления с:

- чтении текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составлении плана текста;
- конспектировании текста;
- выписки из текста;

- работа со словарями и справочниками;
- учебно-исследовательская работа;
- использование компьютерной техники и Интернета и др. при выполнении творческих домашних заданий;

- работа с конкретным учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, резюмирование, реферирование, конспект-анализ и др.);

- подготовка сообщений и выступлений на практическом занятии, конференции;
- выполнение контрольной работы (ЭРЮ);
- тестирование и др.

- для формирования умений и навыков
- работа с конкретным учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, резюмирование, реферирование, конспект-анализ и др.);

- подготовка сообщений и выступлений на практическом занятии, конференции;
- выполнение контрольной работы (ЭРЮ);
- тестирование и др.

- для формирования умений и навыков
- работа с конкретным учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, резюмирование, реферирование, конспект-анализ и др.);

- подготовка сообщений и выступлений на практическом занятии, конференции;
- выполнение контрольной работы (ЭРЮ);
- тестирование и др.

- для формирования умений и навыков
- работа с конкретным учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, резюмирование, реферирование, конспект-анализ и др.);

- подготовка сообщений и выступлений на практическом занятии, конференции;
- выполнение контрольной работы (ЭРЮ);
- тестирование и др.

- для формирования умений и навыков
- работа с конкретным учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, резюмирование, реферирование, конспект-анализ и др.);

- подготовка сообщений и выступлений на практическом занятии, конференции;
- выполнение контрольной работы (ЭРЮ);
- тестирование и др.

- для формирования умений и навыков
- работа с конкретным учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, резюмирование, реферирование, конспект-анализ и др.);

- подготовка сообщений и выступлений на практическом занятии, конференции;
- выполнение контрольной работы (ЭРЮ);
- тестирование и др.

- для формирования умений и навыков
- работа с конкретным учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, резюмирование, реферирование, конспект-анализ и др.);

- подготовка сообщений и выступлений на практическом занятии, конференции;
- выполнение контрольной работы (ЭРЮ);
- тестирование и др.

- для формирования умений и навыков
- работа с конкретным учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, резюмирование, реферирование, конспект-анализ и др.);

требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить при необходимости консультации за счет общего бюджета времени.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов, в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проводиться в индивидуальной, групповой или смешанной форме, с представлением изделий или продукта творческой деятельности студента.

В качестве форм и способов контроля внеаудиторной самостоятельной работы студентами используются:

- практические занятия;
- защита творческих домашних работ;
- тестирование в рамках текущей аттестации;
- устный ответ.

*Критериями оценки результативной творческой самостоятельной работы студента являются:*

- Уровнем, освоения студентом учебного материала;
- умением студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированностью общеучебных умений;
- обоснованностью и четкостью изложения ответа.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом в электронно-библиотечную систему (электронным библиотечкам) и электронной информационно-образовательной среде университета. Доступ осуществляется из читальных залов, библиотек, оснащенных оборудованными рабочими местами, из компьютерных классов, компьютеров кафедры экономики и менеджмента.

Внеаудиторная работа обучающихся сопровождается разработанным методическим обеспечением по дисциплине «Самостоятельная работа»:

- методические рекомендации по проведению практических занятий;
  - методические рекомендации по выполнению контрольной работы (ЗФО).
- Учащимся также предоставляются образцы выполнения творческих домашних заданий по дисциплине.

#### **Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение.**

Проработка вопросов, выносимых на самостоятельное изучение состоит в изучении, конспектировании и анализе литературных источников.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и плановую адекватность материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.
2. Заспектировать ответы на вопросы самостоятельного изучения.
3. Ответить на контрольные вопросы.
4. Рекомендуются письменно составить свои ответы к тексту (не менее трех) литературного источника, охватывающего тему (комментарий позиции автора(ов) интерпретации).
6. Выполнить задание контрольной работы (ЗФО).

7. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, тестировании, защите.

Темы для самостоятельного изучения:

Модуль 1. Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха. Функции самоменеджмента. Принципы самоменеджмента. Методы самоменеджмента. Виды самоменеджмента. Современное научное взгляды на сущность самоменеджмента. Адаптивно-развивающие концепции самоменеджмента. Социальные технологии самоменеджмента.

Следует обратить внимание на принципы и методы самоуправления, а также на различные виды многообразия практических методов оценки уровня саморазвития, тестовых методов.

При изучении темы 1. «Теоретические основы самоменеджмента особое внимание следует обратить на раскрытие содержания основных функциональных категорий самоменеджмента. Раскрывается суть самоменеджмента как основы эффективного управления собой и другими, как условия личного и профессионального успеха. Функции самоменеджмента, принципы, виды и методы, используемые в самоуправлении.

При изучении темы 2 «Сущность, развитие самоменеджмента как отраслевой области знания» следует обратить внимание на взаимосвязи «эпохи» «концепций» самоменеджмента. Важно понять сущностные особенности каждой концепции и последовательность их развития. Особое внимание обратить на принципиальные отличия концепции управления временем от концепций управления карьерой.

При изучении темы 3 «Технологии управления временем» следует раскрыть суть всех адаптивно-развивающих концепций самоменеджмента и выделить суть социальных технологий самоуправления.

Модуль 2. Практические аспекты самоменеджмента.

Перечень вопросов: Целеполагание. Проблемы управления временем. Методы изучения затрат рабочего времени. Контроль использования времени. Самоменеджмент и формирование навыков руководителя. Типичные стресс. Типы реакций на стресс. Принципы стрессов. Стратегии управления стрессом. Модель качества современного менеджера. Особенности самоменеджмента в зарубежных странах. Самоменеджмент в России. Практические приемы самоменеджмента.

При изучении темы 3 «Тайм-менеджмент» следует усвоить основные содержание целеполагания, различие между поставкой миссии и целей.

Подробно следует остановиться на изучении проблемы управления временем и методах изучения затрат рабочего времени. Для этого существует достаточно разнообразное количество Практикумов, которые позволяют изучить все аспекты управления своим не только рабочим, но и личным временем.

Для изучения методов использования времени можно предложить студентам провести хронометражное наблюдение, индивидуальную или групповую ФРД, фотохронометражное наблюдение и другие методы.

В конце темы следует рассмотреть момент контроля использования времени и особенности самоменеджмента и формирования навыков руководителя.

Изучая тему 4 «Стресс-менеджмент» следует усвоить, что стресс-менеджмент понимается как управление самим стрессом, а именно: управление конфликтами и их влиянием на здоровье и саморазвитие человека.

Следует рассмотреть понятие стресса, виды стрессов и причины их возникновения, последствия стрессов, типы реакций на стресс и стратегии и методы управления стрессами.

При изучении темы 5 «Управление ресурсом платежеспособности» следует рассмотреть вопросы формирования бюджета домашних хозяйств и отдельного человека, возникающие проблемы и возможные пути решения.

При изучении темы 7 «Особенности использования навыков самоисследования» следует понять особенности самостоятельности в зарубежных странах и в России и увидеть практические приемы саморазвития.

При изучении каждого из разделов следует опираться на рекомендованную литературу, а также формировать определенные умения на практических занятиях и при выполнении домашних работ. В случае необходимости обращаться за консультацией к преподавателям, используя данную дисциплину.

#### Обеспечение учебно-методической и справочной литературы.

Каждая обучающаяся обеспечена индивидуальным ограниченным доступом к электронно-библиотечным системам (электронным библиотечкам) и электронной информационно-образовательной среде университета. Доступ осуществляется из читальных залов библиотек, оснащенных оборудованными рабочими местами, из компьютерных классов, компьютеров кафедры экономики и менеджмента.

Внеаудиторная работа обучающихся сопровождается разработанным методическим обеспечением по дисциплине «Самостоятельность» – методические рекомендации по изучению курса, включенные методические рекомендации по самостоятельной работе, методические рекомендации по проведению практических занятий, методические рекомендации по написанию контрольной работы.

Учащиеся также предоставляются образцы выполнения творческих заданий заданий по дисциплине.

При выполнении заданий самостоятельной работы студентки-экономисты освещают и дополняют литературу, рекомендуемую для изучения данной дисциплины (см. 4.2).

Обеспечивается доступ каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам университета.

#### 5.3. Особенности преподавания дисциплины

Для максимального усвоения дисциплины предлагается использовать следующие материалы – элементы обсуждения, а также с использованием графического сопровождения лекций (презентации на мультимедийном проекторе).

В качестве методов проведения практических занятий можно предложить:

- информационные технологии: презентации, технологии компьютерной проверки знаний обучающихся;

- использование текстовых образовательных ресурсов (электронные учебные пособия, статьи, домашние задания, раскладываемые на электронную почту студентам) при подготовке к лекциям, практическим занятиям и для самостоятельной работы;
- использование обучения в сотрудничестве: работа в команде при выполнении творческих домашних заданий;

- семинар-диспут: интерактивная форма проведения занятия, предполагающая публичное обсуждение спорных вопросов изучаемой темы;
- игровые технологии: применение приемов деловых и ролевых игр, ориентированных на активное участие в обсуждении конкретных ситуаций (большого числа студентов (интерактивная форма проведения занятия));

- применение кейс-метода, при котором студенты участвуют в непосредственном обсуждении деловых ситуаций. Предлагается использовать деловые кейсы, когда студенты сами формулируют кейсы на основе данных конкретных предприятий, где они работают или проходили производственную практику;

- метод анкет и конкретных ситуаций;
- метод группового решения творческих задач.

#### 5.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Десктопные занятия:

- компьютер электронных презентаций/слайдов;

- специализированные аудиатории, оснащенные интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной;

- ноутбук, мультимедийный проектор.

Практические занятия: аудиатории для проведения практических занятий, ноутбуки, мультимедийный проектор.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к Интернет, сканер, принтер.

Прочие:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

Дистанционная поддержка дисциплины

Для передачи, размещения материалов в практическим занятиям, домашним заданиям, обмена информацией с преподавателями используется электронная почта. E-mail кафедры экономики и менеджмента: [Ka@fa.13@yandex.ru](mailto:Ka@fa.13@yandex.ru).

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе о гечественного происхождения.

1. Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro
2. Лицензионный договор №60318100046815000030-0003440-01 (06/76гид) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия

Лицензионный договор №BR014922892 (163/16д) от 05.04.2016.

Срок действия – 05.04.2020

2. Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

Лицензионный договор №0318100046815000029-003440-01 (05/16-гид) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

3. Adobe Reader. Свободно распространяемое ПО.

Бесплатное программное обеспечение: Срок действия – бессрочная лицензия.

4. Архиватор 7-zip. Свободно распространяемое ПО.

Бесплатное программное обеспечение: Срок действия – бессрочная лицензия.

3.5.5. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения

инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине осуществляется программой дисциплины, адаптированной для обучающихся указанных категорий обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-

инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социальные-активные и рефлексивные методы обучения, создавая комфортную психологическую климат в студенческой группе или, при соответствующем запросам такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяется, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучающимися посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студента с различными нарушениями: обеспечивается доступ к альтернативных форматов лекционных материалов (вертушка-презент), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных в ограниченном количестве обучающимся, наличие необходимого мультимедийно-технического оснащения.

Выбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программы-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровня сформированности компетенций, предусматриваются учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируются для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При возможности обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при промежуточной аттестации.

Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Самоменеджмент»

43.03.02 «Туризм»

Бакалавриат

Профиль «Технология и организация туристского обслуживания»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

«Самоменеджмент»

Дисциплина обязательной части учебного плана

Заочная форма обучения

Составитель аннотации – к.э.н., доцент кафедры Экономики и менеджмента  
Столярова И.Ю.

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3 / 108
Цель изучения дисциплины	Обучение будущего бакалавра принципам, функциям самоуправления, которые ориентируют на эффективное использование своего личного и рабочего времени и своих потенциальных возможностей в целях формирования мотивации личного и профессионального успеха.
Содержание дисциплины	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента. Тема 2. Генезис развития самоменеджмента Тема 3. «Тайм-менеджмент». Тема 4. «Стресс-менеджмент». Тема 5. Управление ресурсом платежеспособности. Тема 6. Управление ресурсом образованности. Тема 7. Особенности использования навыков самоменеджмента.
Формируемые компетенции (коды)	УК-6
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины	Предшествующих дисциплин нет, т.к. изучается в первом семестре
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-6.1. Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личного развития, принципов образования. УК-6.2. Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития. УК-6.3. Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок.
Образовательные технологии	Лекционное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа.
Формы текущего контроля успеваемости	Устный опрос; творческие домашние задания; задачи; доклады; деловая игра; ситуационные задания; тесты; контрольная работа
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Зав. кафедрой экономики и менеджмента

П.П. Чуваткин