

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

**СОГАСОВАНО**  
Декан факультета ЭиПУ  
Е.К. Воробей  
«05» 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УРиКОД  
В.П. Ермакова  
«05» 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Самоменеджмент**

<b>Шифр специальности</b>	38.05.01 «Экономическая безопасность»
<b>Квалификация (степень) выпускника</b>	экономист
<b>Специализация</b>	Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности
<b>Форма обучения</b>	заочная
<b>Выпускающая кафедра</b>	Административного управления, бухгалтерского учета и аудита
<b>Кафедра-разработчик рабочей программы</b>	Административного управления, бухгалтерского учета и аудита
<b>Год набора</b>	2021

Курс	Трудоемкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
2	108/3	4	4	-	96	-	Зачет (4)
<b>Итого:</b>	108/3	4	4	-	96	-	Зачет (4)

Сочи, 2021 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Самоменеджмент»

Рабочую программу составил:

Балабанова Анна Олеговна, ст. преподаватель кафедры административного управления, бухгалтерского учета и аудита

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Заведующий кафедрой административного управления, бухгалтерского учета и аудита

Борисова Т.Г.



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

Директор НОБ



Мысина Е.С.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения

 

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_ ФИО

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_ ФИО

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_ ФИО

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Самоменеджмент» является формирование совокупности теоретических знаний и практических навыков, связанных с эффективной самоорганизацией на базе современных теоретических представлений о саморегуляции и самоуправлении, изучение методов и современных инструментов.

### Задачи изучения дисциплины:

- Сопоставление и анализ концепций самоменеджмента, целеполагания, управления временем, коммуникации и принятия решений, представленных в отечественной и зарубежной литературе.
- Ознакомление с техниками самоуправления, самоанализа и саморазвития и способами применения их на практике.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛИТЕТ)

Дисциплина «Самоменеджмент» относится к обязательной части дисциплин.

**Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции**

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	Самоменеджмент Ознакомительная практика Преддипломная практика

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Общая трудоемкость** дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 часов).

Требования к результатам освоения дисциплины представлены в виде таблицы 2.

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1 Демонстрирует способность определять приоритеты собственной деятельности на основе самооценки	Знать: теоретические основы определения приоритетов собственной деятельности на основе самооценки. Уметь: определять приоритеты собственной деятельности на основе самооценки. Владеть: методами и технологиями самоменеджмента для определения приоритетов собственной деятельности на основе самооценки.
	УК-6.2 Демонстрирует способность реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее	

	совершенствования на основе самооценки	<p>самооценки.</p> <p>Уметь: подбирать и применять на практике методы самоменеджмента для реализации приоритетов собственной деятельности, способы ее совершенствования на основе самооценки.</p> <p>Владеть: технологиями и методами самоменеджмента для реализации приоритетов собственной деятельности, способы ее совершенствования на основе самооценки.</p>
--	--	---

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Тематический план дисциплины

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента.	8	1	-	-	7
2	Тема 2. Значение самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности.	8	1	-	-	7
3	Тема 3. Самоанализ. Когнитивные искажения.	8	1		-	7
4	Тема 4. Постановка целей. Планирование и реализация.	8	1		-	7
5	Тема 5. Управление временем.	10	-	1	-	9
6	Тема 6. Эмоциональный интеллект и управление стрессом.	10	-	1	-	9
7	Тема 7. Коммуникации.	10	-	1	-	9
8	Тема 8. Социальные навыки в группе.	11	-	1	-	10
9	Тема 9. Понятия лидерства и власти.	11	-	-	-	11
	Контрольная работа	20				20
	Зачет	4				
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>96</b>

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
1.	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента.	Современные научные взгляды на сущность и концепции самоменеджмента. Основные теоретические и практические концепции, сущность, функции и этапы. Концептуальные подходы к самоменеджменту.
2.	Тема 2. Значение самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности.	Самоменеджмент в учебной деятельности. Самоменеджмент в профессиональной деятельности. Выбор карьеры. Определение делового профиля личности. Управление карьерой.
3.	Тема 3. Самоанализ. Когнитивные искажения.	Человек - как система. Самоанализ, проблемы самопознания, защитные механизмы психики.

		Законы мозга. Противоречия как инструмент. Когнитивные искажения. Нейроменеджмент.
4.	Тема 4. Постановка целей. Планирование и реализация.	Оперативное, краткосрочное и среднесрочное планирование. Приемы планирования. Техника постановки целей. Постановка целей по методу SMART. Матрица Эйзенхауэра. Приоритетность задач. Как отличить важное от неважного, срочное от несрочного. Техника расстановки приоритетов.
5.	Тема 5. Управление временем.	Инструменты управления временем. Просчет времени на задачу. Распределение задач в течение дня, недели, месяца. To-dolist и checklist. Тайм-боксинг как способ систематизации и ускорения выполнения задачи. Правило порционности задач: как работать с задачами, которые занимают 3, 15, 30 и 90 минут. Жестко-гибкое планирование (задачи с жесткой привязкой ко времени, «гибкие» задачи, контекстные и бюджетлируемые задачи). Группирование задач. Ограничения оперативной памяти и фокуса внимания человека и их влияние на выполнение задач. Выбор времени для выполнения задач. Устранение факторов потери времени: внешние и внутренние факторы потери времени. Делегирование как управление временем.
6.	Тема 6. Эмоциональный интеллект и управление стрессом.	Эмоциональный интеллект. Физиология эмоций. Стресс и синдром эмоционального выгорания. Стадии протекания стрессовой реакции. Эмоциональные состояния. Психоэмоциональное напряжение и его виды. Распознавание состояния по эмоциональной реакции. Управление эмоциональным состоянием и устранение негативной эмоциональной реакции. Приемы самоконтроля и совладающего поведения в сложных ситуациях. Взаимодействие с другими людьми.
7.	Тема 7. Коммуникации.	Цели коммуникации. Виды коммуникаций. Невербальная коммуникация. Коммуникативная компетентность. Коммуникативные техники.
8.	Тема 8. Социальные навыки в группе.	Поведение: пассивное, агрессивное, ассертивное. Правила ассертивного поведения. Техники ассертивного поведения. Поведения групп. Групповая динамика.
9.	Тема 9. Понятия лидерства и власти.	Феномен лидерства. Понятия власти и влияния.

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
1.	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента.	Задания для практических занятий.

2.	Тема 2. Значение самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности.	Темы докладов. Задания для практических занятий.
3.	Тема 3. Самоанализ. Когнитивные искажения.	Темы докладов. Задания для практических занятий.
4.	Тема 4. Постановка целей. Планирование и реализация.	Темы докладов. Задания для практических занятий.
5.	Тема 5. Управление временем.	Темы докладов. Задания для практических занятий.
6.	Тема 6. Эмоциональный интеллект и управление стрессом.	Темы докладов. Задания для практических занятий.
7.	Тема 7. Коммуникации.	Темы докладов. Задания для практических занятий.
8.	Тема 8. Социальные навыки в группе.	Темы докладов. Задания для практических занятий.
9.	Тема 9. Понятия лидерства и власти.	Задания для практических занятий.

#### 4.1.3 Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1.	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента.	Работа с учебной и справочной литературой
2.	Тема 2. Значение самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности.	Изучение нормативных правовых актов, научных публикаций по теме
3.	Тема 3. Самоанализ. Когнитивные искажения.	Доработка конспекта лекции
4.	Тема 4. Постановка целей. Планирование и реализация.	Изучение вопросов лекции, работа с литературой по теме.
5.	Тема 5. Управление временем.	Раскрыть содержание понятий и терминов
6.	Тема 6. Эмоциональный интеллект и управление стрессом.	Изучение вопросов лекции, работа с литературой по теме.
7.	Тема 7. Коммуникации.	Изучение вопросов лекции, работа с литературой по теме.
8.	Тема 8. Социальные навыки в группе.	Изучение вопросов лекции, работа с литературой по теме.
9.	Тема 9. Понятия лидерства и власти.	Изучение вопросов лекции, работа с литературой по теме.

10.	Контрольная работа	Выполнение контрольной работы
-----	--------------------	-------------------------------

#### 4.1.5 Интерактивные формы занятий не предусмотрены учебным планом.

#### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 4.2.1 Литература

1. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И. И. Исаченко. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 312 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-16-005304-2. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1212526> (дата обращения: 26.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Основы самоменеджмента : учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. – Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2018. – 120 с. – ISBN 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/92993.html> (дата обращения: 26.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Севостьянов, Д. А. Обратный самоменеджмент : монография / Д. А. Севостьянов, Н. Э. Толстова ; Новосибирский государственный аграрный университет. – Новосибирск : Золотой колос, 2019. – 287 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1461079> (дата обращения: 26.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Симонова, А. А. Инновационно ориентированная подготовка к педагогическому менеджменту в непрерывном профессиональном образовании: монография / А. А. Симонова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 134 с. – (Научная мысль). – URL: <http://znanium.com/catalog/product/1013424> (дата обращения: 26.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

##### 4.2.2 Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

№	Наименование СПБД
1	ScienceDirect: полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <a href="https://www.sciencedirect.com/">https://www.sciencedirect.com/</a> (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
2	SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <a href="https://link.springer.com/">https://link.springer.com/</a> (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
Наименование ИИС	
1	КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
2	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017- ]. – URL: <a href="http://lib.sutr.ru/">http://lib.sutr.ru/</a> (дата обращения: 18.01.2022). – Текст : электронный.

##### 4.2.3 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	IPRbooks : электронная библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание « <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> ». – Саратов, [2010-]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
2	Консультант студента: электронная библиотечная система / ООО «Политехресурс». – Москва, [2013-]. – URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html?SSr=1001343b7c1740361f7d555">http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html?SSr=1001343b7c1740361f7d555</a> (дата обращения: 18.01.2022)
3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a> (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a> (дата обращения: 18.01.2022). – Текст : электронный.
6	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a> (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

### 4.3. Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

#### Вопросы к зачету

1. Современные научные взгляды на сущность и концепции самоменеджмента.
2. Основные теоретические и практические концепции, сущность,
3. функции и этапы.
4. Концептуальные подходы к самоменеджменту.
5. Самоменеджмент в учебной деятельности.
6. Самоменеджмент в профессиональной деятельности.
7. Выбор карьеры. Определение делового профиля личности.
8. Управление карьерой.
9. Человек - как система.
10. Самоанализ, проблемы самопознания, защитные механизмы психики.
11. Законы мозга.
12. Противоречия как инструмент.
13. Когнитивные искажения.
14. Нейроменеджмент.
15. Оперативное, краткосрочное и среднесрочное планирование.
16. Приемы планирования.
17. Техника постановки целей. Постановка целей по методу SMART.
18. Матрица Эйзенхауэра.
19. Приоритетность задач.
20. Как отличить важное от неважного, срочное от несрочного. Техника расстановки приоритетов.
21. Инструменты управления временем.
22. Просчет времени на задачу. Распределение задач в течение дня, недели, месяца.
23. To-dolist и checklist.
24. Тайм-боксинг. Правило порционности задач.
25. Факторы потери времени.
26. Делегирование как управление временем.
27. Эмоциональный интеллект. Физиология эмоций.
28. Стресс и синдром эмоционального выгорания. Стадии протекания стрессовой реакции.
29. Психоэмоциональное напряжение и его виды. Распознавание состояния по эмоциональной реакции.
30. Управление эмоциональным состоянием и устранение негативной эмоциональной реакции. Приемы самоконтроля и совладающего поведения в сложных ситуациях.
31. Взаимодействие с другими людьми.
32. Цели коммуникации. Виды коммуникаций.
33. Невербальная коммуникация.
34. Коммуникативная компетентность.
35. Коммуникативные техники.
36. Поведение: пассивное, агрессивное, асертивное.

37. Правила ассертивного поведения. Техники ассертивного поведения.
38. Поведения групп. Групповая динамика.
39. Феномен лидерства.
40. Понятия власти и влияния.

## **5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины***

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе 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 выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое 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 литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.** При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе и включенные в экзаменационные требования, выносятся на самостоятельное изучение.

На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. Студент также должен показать знания учебных пособий разных лет, умение их аннотировать, знакомство с материалами новейших исследований. При подготовке к ответу на зачете студенту разрешено пользоваться программой по курсу. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, педагог имеет право задать ему ряд вопросов, стимулирующих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Монологические высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

## **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии нижеперечисленных пунктов):

- наличие помещений для СРС;
- наличие раздаточного материала, учебно-методических материалов, обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

## **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.
- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.
- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## **5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Кабинет для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект специализированной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия.

2. Помещение для самостоятельной работы: библиотека, читальный зал: помещение для самостоятельной работы: столы, стулья. Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» с обеспечением доступа в ЭИОС университета.

Дистанционная поддержка дисциплины.

Для передачи раздаточного материала к практическим занятиям, домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта.

При реализации дисциплины возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для организации процесса реализации дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используется:

- Gmail.com – электронные почты преподавателя и группы,  
Лицензионное программное обеспечение

Состав продукта: Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Access.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows.
2	Microsoft Office
3	Архиватор 7-zip.
4	Справочно-правовая система Консультант Плюс

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

### **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 определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных 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 социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

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

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми 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 студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-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 уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется 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 необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Специальность 38.05.01 «Экономическая безопасность»  
специализация: «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»**

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**Самоменеджмент**

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана  
Формы обучения – заочная

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	<i>3 ЗЕТ/108 часа.</i>
Цель изучения дисциплины	Целью изучения дисциплины является формирование совокупности теоретических знаний и практических навыков, связанных с эффективной самоорганизацией на базе современных теоретических представлений о саморегуляции и самоуправлении, изучение методов и современных инструментов.
Содержание дисциплины	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента. Тема 2. Значение самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности. Тема 3. Самоанализ. Когнитивные искажения. Тема 4. Постановка целей. Планирование и реализация. Тема 5. Управление временем. Тема 6. Эмоциональный интеллект и управление стрессом. Тема 7. Коммуникации. Тема 8. Социальные навыки в группе. Тема 9. Понятия лидерства и власти.
Формируемые компетенции (коды)	УК-6
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-6.1 Демонстрирует способность определять приоритеты собственной деятельности на основе самооценки УК-6.2 Демонстрирует способность реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Самоменеджмент Ознакомительная практика Преддипломная практика
Образовательные технологии	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа, контрольная работа
Форма промежуточной аттестации	Зачет