

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

**СОГЛАСОВАНО**  
Декан факультета Социально-педагогический  
Макаревская Ю.Э.  
«04» 04 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УРиКОД  
Для документов Иваненко А.В.  
«04» 04 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Самоменеджмент**

**Шифр и направление подготовки** 49.03.01 Физическая культура  
**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр  
**Профиль подготовки бакалавра** Спортивная тренировка  
**Форма обучения** Очная  
**Выпускающая кафедра** Физической культуры и спорта

**Кафедра-разработчик рабочей программы** Экономики и финансов

**Год набора** 2022

Семестр	Трудоёмкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
2	108/3	18	18	-	72	-	зачет
<b>Итого:</b>	<b>108/3</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>

Сочи 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Самоменеджмент»

Рабочую программу составили: Россинская М.В., д.э.н., профессор,

Каменская Л.А., к.э.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Синявская Елена Евгеньевна

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

Директор НОБ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_   
Омищенко С.В.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и

методического обеспечения \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_   
Васильченко В.В.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год.

В программу внесены дополнения и (или) изменения:

---

(Указывается, в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Самоменеджмент» является 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.

**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 разрешения конфликтных ситуаций при проектировании 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 о собственной компетенции, способами повышения работоспособности, результативности, и степени самоконтроля в осуществлении профессиональных функций, способностью принимать решения и нести за них ответственность с позиций социальной значимости принимаемых решений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Самоменеджмент» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)», обязательной части учебного плана направления 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
	Универсальные компетенции
УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Самоменеджмент Основы менеджмента в физической культуре и спорте Основы экономики и управления в физической культуре и спорте Ознакомительная практика Преддипломная практика

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к результатам освоения дисциплины приведены в таблице 2

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции		
УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов в образовании в течение всей жизни	УК-6.1. Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного развития, принципов образования.	Знать: методы управления временем и основные принципы организации собственного времени, механизм делегирования полномочий, а также основные подходы к планированию личного развития и самореализации Уметь: анализировать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, определять цели личного развития и планировать его Владеть: технологиями тайм-менеджмента и эффективными способами организации своего времени, технологиями организации процесса самообразования, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности
	УК-6.2. Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития.	Знать: цели и задачи, основные понятия, принципы, концепции и инструменты самоменеджмента, а также современные технологии самоменеджмента, включая тайм-менеджмент, управление собственной карьерой, управление стрессом, управление собственной работоспособностью и образованностью Уметь: выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения в различных ситуациях; формулировать собственные цели и задачи, выстраивать индивидуальный график достижения поставленных целей Владеть: способностью объективно оценивать собственные ресурсы и их пределы (личностные, временные, ситуационные, финансовые и прочие); навыками составления индивидуальных графиков достижения поставленных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей и др.
	УК-6.3. Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок.	Знать: механизмы самоопределения, целеполагания, планирования, самоорганизации Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную и профессиональную траекторию и программу жизнедеятельности в целом Владеть: способностью осуществлять свой профессиональный рост

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

№ раздела, темы	Наименование Тем дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента	12	2	2	-	8
2	Тема 2. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	12	2	2	-	8
3	Тема 3. Тайм-менеджмент	12	2	2	-	8
4	Тема 4. Основы эффективной самоорганизации	12	2	2		8
5	Тема 5. Стресс-менеджмент	12	2	2	-	8
6	Тема 6. Управление самооценкой	12	2	2		8
7	Тема 7. Управление ресурсом платежеспособности	12	2	2	-	8
8	Тема 8. Управление ресурсом образованности	12	2	2	-	8
9	Тема 9. Особенности использования навыков самоменеджмента	12	2	2	-	8
	Зачет	-	-	-	-	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>72</b>

#### 4.1.1. Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента.	Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха Функции самоменеджмента Принципы самоменеджмента Методы самоменеджмента Виды самоменеджмента
2	Тема 2. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний.	Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента Адаптивно-развивающие концепции самоменеджмента Социальные технологии самоменеджмента
3	Тема 3. Тайм-менеджмент	Целеполагание. Проблемы управления временем. Методы изучения затрат рабочего времени Контроль использования времени Самоменеджмент и формирование имиджа руководителя
4	Тема 4. Основы эффективной самоорганизации	Новый взгляд на самоорганизацию. Принципы самоорганизации Трехуровневая диагностика самоорганизации

5	Тема 5. Стресс-менеджмент	Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Причины стрессов Стратегия управления стрессом
6	Тема 6. Управление самооценкой	Понятие и виды самооценки Диагностика самооценки Повышение самооценки Метод «Зеркала»
7	Тема 7. Управление ресурсом платежеспособности	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
8	Тема 8. Управление ресурсом образованности	Взаимосвязь понятий: грамотность, образованность, культура Образованность как стратегическое преимущество личности Образовательная среда и образовательное пространство Законы работы мозга Технологии эффективной учебной деятельности Развитие познавательной деятельности Повышение уровня креативности при решении профессиональных задач
9	Тема 9. Особенности использования навыков самоменеджмента	Особенности самоменеджмента в зарубежных странах Самоменеджмент в России Практические приемы самоменеджмента Модель качеств современного менеджера.

#### 4.1.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 1. Ситуационная задача 1 Практическое задание 1
2	Тема 2. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 2. Деловая игра Доклады (сообщения с презентацией)
3	Тема 3. Тайм-менеджмент	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 3. Ситуационная задача 2 Практическое задание 2 Доклады (сообщения с презентацией) Тест 1
4	Тема 4. Основы эффективной самоорганизации	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 4. Ситуационная задача 3 Практическое задание 3
5	Тема 5. Стресс-менеджмент	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 5. Ситуационная задача 4 Практическое задание 4 Тест 2
6	Тема 6. Управление самооценкой	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 6. Доклады (сообщения с презентацией)
7	Тема 7. Управление ресурсом	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 7.

	платежеспособности	Ситуационная задача 5 Практическое задание 5 Тест 3
8	Тема 8. Управление ресурсом образованности.	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 8. Доклады (сообщения с презентацией) Тест 4
9	Тема 9. Особенности использования навыков самоменеджмента	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 9. Ситуационная задача 6 Практическое задание 6 Тест 5

#### 4.1.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

#### 4.1.4. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента	Задание на самостоятельную работу по теме 1
2	Тема 2. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	Задание на самостоятельную работу по теме 2 Подготовка доклада и презентации
3	Тема 3. Тайм-менеджмент	Задание на самостоятельную работу по теме 3 Подготовка доклада и презентации
4	Тема 4. Основы эффективной самоорганизации	Задание на самостоятельную работу по теме 4 Подготовка доклада и презентации
5	Тема 5. Стресс-менеджмент	Задание на самостоятельную работу по теме 5
6	Тема 6. Управление самооценкой	Задание на самостоятельную работу по теме 6 Подготовка доклада и презентации
7	Тема 7. Управление ресурсом платежеспособности	Задание на самостоятельную работу по теме 7
8	Тема 8. Управление ресурсом образованности	Задание на самостоятельную работу по теме 8
9	Тема 9. Особенности использования навыков самоменеджмента	Задание на самостоятельную работу по теме 9 Подготовка доклада и презентации

#### 4.1.5. Интерактивные формы занятий

Интерактивная форма занятий учебным планом не предусмотрена.

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

#### 4.2.1. Литература

1. Бобина, Н.В. Самоменеджмент: учебное пособие / Н.В. Бобина, Л.А. Каменская, И.Ю. Столярова. — Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106589.html> (дата обращения: 19.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский, М. А. Лукашенко, Т. В. Телегина, С. В. Бехтерев ; под редакцией Г. А. Архангельского, П. Суворовой. — Москва: Альпина Паблицер, 2020. — 311 с. — ISBN 978-5-9614-1881-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93046.html> (дата обращения: 19.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Слинкова, О.К. Персональный менеджмент: учебное пособие для вузов / О.К. Слинкова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13553-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497385> (дата обращения: 19.08.2022).
4. Гид HBR Как управлять своей карьерой / перевод с английского И. Окуньковой. — Москва: Альпина Паблишер, 2020. — 244 с. — ISBN 978-5-961438-48-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/213866> (дата обращения: 19.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

Таблица 4 – Перечень современных профессиональных баз 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: 28.07.2022). – 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: 28.07.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3	КонсультантПлюс: справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
1	Электронная библиотека Сочинского государственного университета: база данных. – Сочи, [2017- ]. – URL: <a href="http://lib.sutr.ru/">http://lib.sutr.ru/</a> (дата обращения: 28.07.2022). – Текст : электронный.

#### 4.2.3. Нормативные документы (при наличии)

1. Конституция Российской Федерации: [принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.]. – Москва: ИНФРА-М, 2021. — 70 с. - ISBN 978-5-16-016390-1. - Текст: непосредственный.

2. Гражданский кодекс Российской Федерации: текст с изменениями и дополнениями на 25 мая 2021 года. – Москва: Проспект, 2021. – 752 с. – (Законы и кодексы). - ISBN 978-5-392-34829-9. – Текст: непосредственный.

3. Трудовой кодекс Российской Федерации: текст с изменениями и дополнениями на 20 марта 2021 года. – Москва: Эксмо-Пресс, 2021. – 384 с. – (Законы и кодексы). - ISBN 978-5-04-121803-4. – Текст: непосредственный.

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

Таблица 5 – Интернет-ресурсы и электронные информационные источники

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	IPRbooks: электронно-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: 28.07.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
2.	Сервис и туризм: тематическая коллекция / ЭБС Book.ru. – Москва, 2010 –. – URL: <a href="https://www.book.ru/cat/578/1">https://www.book.ru/cat/578/1</a> (дата обращения: 28.07.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3.	Комплект Сочинского государственного университета / ЭБС «Консультант студента»; ООО «Политехресурс» – Электронная библиотека технического вуза. – Москва: Политехресурс, 2013 –. – URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html">http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html</a> (дата обращения: 28.07.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4.	Электронная библиотека Grebennikon / Издательский дом «Гребенников». – Москва, 1993. –. – URL: <a href="https://www.grebennikov.ru/">https://www.grebennikov.ru/</a> (дата обращения: 28.07.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5.	Коллекция Сочинского государственного университета / образовательная платформа «Юрайт»; ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2013 – URL: <a href="https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F">https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F</a> (дата обращения: 28.07.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6.	Сетевая электронная библиотека классических университетов / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009 – URL: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> (дата обращения: 28.07.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7.	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: 28.07.2022). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
8.	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: 28.07.2022). – 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.
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

#### **Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (зачету):**

1. Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха.
2. Функции самоменеджмента
3. Принципы самоменеджмента
4. Методы самоменеджмента
5. Виды самоменеджмента
6. Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента
7. Адаптивно-развивающая концепция самоменеджмента

8. Социальные технологии самоменеджмента
9. Целеполагание: сущность и роль
10. Тайм-менеджмент: сущность и назначение
11. Проблемы управления временем
12. Метод «Альп»: 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. Методы изучения затрат рабочего времени
17. Метод непосредственных замеров
18. Метод моментных наблюдений
19. Хронометраж
20. Фотография рабочего времени
21. Групповая ФРВ
22. Самофотография
23. Фотохронометраж
24. Контроль использования времени
25. Самоменеджмент и формирование имиджа руководителя
26. Понятие стресса. Типы реакций на стресс и причины стрессов
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. Взаимосвязь понятий: грамотность, 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 познавательной деятельности
42. Повышение уровня креативности при решении профессиональных задач
43. Особенности самоменеджмента в зарубежных странах
44. Самоменеджмент в России
45. Практические приемы самоменеджмента
46. Модель качеств современного менеджера.

**Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:**

Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций.

В устных ответах, обучающихся учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи.

**Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)**

Оценка «**зачтено**» - ответ на вопрос билета полный и правильный, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Изложение материала при ответах на вопрос построено грамотно, в определенной логической последовательности. Обучающийся показывает владение всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины.

Оценка «**не зачтено**» - обучающийся не отвечает на вопросы или допускает грубые, существенные ошибки при ответах, Не демонстрирует владения индикаторами достижения компетенций по дисциплине.

## **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 указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяются преподавателем, ведущим занятия. 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. В качестве контрольно-развивающих форм используются устный опрос, домашние задания, доклады, обсуждение ситуационных заданий, решение задач, проведение деловой игры, тестирование.

**Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.** Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с 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 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 деловой игре.** Деловая игра - это своеобразное моделирование процессов и механизмов принятия решений с использованием математической и организационной моделей. Применение деловых игр в процессе обучения способствует развитию профессиональных компетенций обучаемых, формирует умение аргументировано защищать свою точку зрения, анализировать и интерпретировать получаемую информацию, работать коллективно. Деловая игра также способствует привитию определенных социальных навыков и воспитанию правильной самооценки. Деловая игра по дисциплине «Самоменеджмент» проводится с целью оперативного принятия решений руководителем.

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

Домашние задания по дисциплине предусматривают выполнение творческо-исследовательских работ по материалам конкретных предприятий 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 заданий результатов; умение использовать полученные теоретические знания при выполнении творческо-аналитических домашних заданий по материалам конкретных предприятий.

Выполнение творческого домашнего задания требует глубокого изучения соответствующего теоретического материала, осмысления существа обозначенной проблемы, проведения, если это необходимо, анализа проблемы на конкретном предприятии 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 к докладу 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 иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 7-10 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

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

На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на зачете студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. 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 для ознакомления и написания докладов, контрольных работ, выполнения домашних заданий;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы, доклада, домашнего задания.

Видами заданий для самостоятельной работы студента выступают:

для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста); конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; учебно-исследовательская работа; использование компьютерной техники и Интернета и др. при выполнении творческих домашних заданий.

для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекций (обработка текста); повторная работа над 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, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на практическом занятии, конференции; составление библиографии; тестирование и др.

для формирования умений и навыков: решение задач и упражнений по образцу; решение ситуационных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм, тренингам, прохождению тестовых методик, проблемным урокам практических работ.

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

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие раздаточного материала, презентационных материалов, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем докладов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач и т.п.;

- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению контрольной работы, методические указания по организации самостоятельной работы и методические указания по изучению дисциплины, включая сборники тестовых заданий, сборники расчетных и ситуационных задач, тематику докладов, перечень домашних заданий по дисциплине).

В качестве форм и методов контроля самостоятельной работы студентов используются:

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

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и чёткость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с установленными требованиями.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и электронной информационно-образовательной среде университета. Доступ осуществляется из читальных залов библиотеки, оснащенных оборудованными рабочими местами, из компьютерных классов, компьютеров кафедры экономики и менеджмента.

Дисциплина обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

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

- методическими указаниями по организации самостоятельной работы;
- методическими указаниями по изучению дисциплины;
- методическими рекомендациями по проведению практических занятий;
- методическими рекомендациями по написанию контрольной работы.

Учащимся также предоставляются образцы выполнения творческих домашних заданий по дисциплине.

При выполнении заданий самостоятельной работы студенты используют 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**

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. Для максимального усвоения дисциплины предлагается изложение лекционного материала с элементами обсуждения, а также с использованием графического сопровождения лекций (презентации на мультимедийном проекторе).

- 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. Практикуется применение тестовых методик, игровых технологий, кейс-метода, обсуждение докладов с презентацией, работа в команде при выполнении отдельных заданий.

- 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.

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

Таблица 5 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows.
2	Microsoft Office
3	Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение
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.

## 49.03.01 Физическая культура

### Бакалавриат

#### профиль: Спортивная тренировка

#### АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины «Самоменеджмент»

Дисциплина обязательной части  
Очная форма обучения

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>	3 / 108
<b>Цель изучения дисциплины</b>	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.
<b>Содержание дисциплины</b>	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента Тема 2. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний Тема 3. Тайм-менеджмент Тема 4. Основы эффективной самоорганизации Тема 5. Стресс-менеджмент Тема 6. Управление самооценкой Тема 7. Управление ресурсом платежеспособности Тема 8. Управление ресурсом образованности Тема 9. Особенности использования навыков самоменеджмента
<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	УК-6
<b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>	УК-6.1. Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного 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.
<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	Основы менеджмента в физической культуре и спорте Преддипломная практика
<b>Образовательные технологии</b>	Лекционные занятия, практические занятия, самостоятельная работа.
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет

