

**Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский федеральный университет»
Институт торговли и сферы услуг**

**САМОМЕНЕДЖМЕНТ
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

Для заочной формы обучения

Год набора 2024

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Место дисциплины в структуре ООП	4
Требования к результатам освоения дисциплины	4
Общие методические указания	5
Учебно-методическое обеспечение дисциплины	9

ВВЕДЕНИЕ

1.1 Цель преподавания дисциплины: формирование компетенций студентов, позволяющих им успешно применять знания, навыки и умения в области практического усвоения навыков самоменеджмента, методов и приемов управления личной карьерой, изучения методов и навыков повышения и сохранения своей работоспособности для решения профессиональных задач повышения эффективности деятельности организаций.

1.2. Задачи изучения дисциплины:

- получение теоретических знаний о сущности, содержании, актуальности, логике и методах навыков самоменеджмента;

- выработка у студентов практических навыков по разработки и реализации комплекса мероприятий по применению методов построения личной карьеры в организациях, необходимых им для решения профессиональных задач в области производственного и функционального менеджмента;

- формирование у обучаемых четкого понимания степени профессиональной, моральной и этической ответственности за свои управленческие решения и действия в сфере производственного и функционального менеджмента.

Особенностью изучения дисциплины является необходимость восприятия студентом чрезвычайно обширного массива информации по самоменеджменту, излагаемой на современном научном уровне, в крайне сжатый временной интервал. Данное обстоятельство делает невозможным механическое запоминание учебного материала. Поэтому специфика построения и изучения курса призвана активизировать у студентов логическое мышление, формировать способность к обобщению, анализу и синтезу, систематизации транслируемых знаний.

Язык реализации дисциплины: русский

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ.

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=39025>

Формы организации учебного процесса по дисциплине. В учебных планах подготовки бакалавров по дисциплине «Самоменеджмент» предусмотрены аудиторная и самостоятельная формы работы. Аудиторная работа включает посещение студентами лекций, выполнение практических заданий под руководством преподавателя на семинарских занятиях.

Однако основным видом учебных занятий студентов заочной формы подготовки является самостоятельная работа над учебным материалом. Она складывается из следующих элементов: изучение материала по учебникам и учебным пособиям, заочное выполнение контрольной работы, самоподготовка к практическим занятиям.

Сроки изучения дисциплины. Дисциплина изучается в течение четвертого семестра подготовки студентов-бакалавров заочной формы

обучения. Изучение курса студентами базируется, в основном, на самостоятельной работе. В связи с этим целью настоящего пособия является предложение студентам методических указаний, направляющих и ориентирующих их на глубокое теоретическое изучение материала в соответствии с требованиями государственного стандарта к содержанию дисциплины, а также на практическое приложение полученного знания.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина является надпрофессиональной, не имеет отраслевой привязки, что позволяет сформировать универсальную компетенцию (в соответствии со стратегией СФУ). Дисциплина относится к блоку факультативных дисциплин образовательной программы.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения дисциплины «Самоменеджмент» студенты должны освоить следующие компетенции:

УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

УК-5.2 Воспринимает в контексте философии необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп

УК-10 способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

УК-10.3. Использует финансовые инструменты для управления личными финансами, контролирует собственные экономические и финансовые риски

В процессе изучения курса «Самоменеджмент» студенты получают базисные знания, необходимые для лучшего понимания и усвоения специальных дисциплин, присущих их профессиональной деятельности и выполнения курсовых проектов и выпускных работ.

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации.

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся используются задания и итоговый тест. Задания выполняются на основе учебных заданий, содержание которых соответствует направлению подготовки студентов.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Методика самостоятельной работы над курсом

При изучении курса «Самоменеджмент» придерживайтесь следующего порядка:

1. Прежде всего, ознакомьтесь с методическими указаниями по каждой теме курса.
2. Изучайте материалы по рекомендованным учебникам и учебным пособиям последовательно, согласно программе.
3. Изучаемый материал учебника конспектируйте. Проработав тему, запишите в конспект ответы на вопросы для самопроверки.
4. Особое внимание обращайтесь на усвоение понятий, определений, закономерностей.
5. Если при изучении курса появятся неясные вопросы, их необходимо своевременно выяснить на аудиторных занятиях или путем письменной консультации с преподавателем.

Лекции. В помощь студентам по важнейшим разделам курса читаются лекции. Их цель – дать в сжатом виде наиболее существенный и трудный материал по изучаемому курсу.

Практические занятия. Практические задания по дисциплине позволяют студенту углубить свои знания и прививают целый ряд важных практических навыков.

Консультации. Если у студента возникают затруднения при изучении материала курса, он может получить консультацию преподавателя. Также преподаватель может оказать методическую помощь по процессу организации самостоятельной работы и иным организационным вопросам.

Зачет. К сдаче зачета допускают студента, который выполнил заочно контрольную работу, прошёл по ней устное собеседование и защитил сделанные на практических занятиях работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине. Экзаменатору студент предоставляет зачётную книжку.

Контрольная работа. Студент, обучающийся по заочной форме подготовки, в процессе изучения курса «Самоменеджмент» должен выполнить контрольную работу и пройти по ней устное собеседование с преподавателем. К выполнению контрольной работы приступают в момент, когда изучены теоретические материалы по дисциплине.

Контрольная работа должна быть выполнена в срок, *предусмотренный учебным графиком*. При выборе номеров своих заданий руководствоваться указаниями.

Написание контрольной работы является важным этапом обучения студента, подводящим итог всего его процесса обучения. Работа над контрольными работами, их защита должны показать, что студент овладел методологией исследования проблем самоменеджмента, в полном объеме усвоил основной материал изученного курса.

Цель написания контрольной работы: Данная работа является самостоятельной работой студентов, осуществляемой под руководством ведущего преподавателя курса. В процессе выполнения работы студент систематизирует и углубляет знания, полученные при изучении дисциплины.

Написание такой работы требует от студентов умения применить теоретические знания к анализу практики исследовательской работы в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды, вскрывать проблемы и формулировать пути их решения. Данная работа оценивает не только уровень знаний студентов, но и умение докладывать суть проблемы и защищать свои предложения.

Задачами контрольной работы являются: закрепление и расширение теоретических знаний при решении конкретных задач управленческой деятельности; развитие навыков исследовательской работы; развитие творчества; развивать умение выделять главные проблемы в организации деятельности предприятий в конкретных ситуациях; развитие способности к устному докладу и умения аргументировано защищать свои предложения.

Структура работы

Контрольная работа носит реферативный характер. Текстовая часть, которая должна быть оформлена в соответствии со стандартом организации «Общие требования к построению, изложению и оформлению документов учебной деятельности» должна отражать суть выбранной темы с приведением практических примеров, общий объем работы 10-12 печатных страниц, и состоит из следующих структурных единиц:

введение, основные разделы, заключение.

Указанная структура текстовой части должна обеспечивать возможность с максимальной полнотой отразить содержание, промежуточные и окончательные результаты работы.

Во введении дается обоснование работы:

- актуальность темы;
- цель и задачи работы;
- предмет и объект исследования;
- методы инструментария исследования;
- основные элементы новизны;
- методологическая основа написания работы.

Основная часть – это ответы на поставленные теоретические вопросы с их практическим обоснованием.

Не забудьте, что каждый из разделов должен заканчиваться обобщающим выводом. При этом следует помнить, что при написании основных разделов

следует обратить особое внимание на сохранение логической связи между ними и последовательности перехода от одной части к другой.

Заключение должно содержать оценку результатов работы с точки зрения их соответствия требованиям задания.

Главная задача его - подведение итогов всей работы, поэтому, как правило, здесь не даются ни новые фактические данные, ни новые теоретические положения, о которых не было речи в основных главах. Заключение обычно содержит лишь общие выводы автора и может также указывать на дальнейшее развитие изучавшегося явления. Крайне важно проследить, чтобы на все вопросы, которые были сформулированы в задании, во введении, был дан ответ в заключении.

Список использованных источников - помещается список литературных источников, применяемых при выполнении работы.

Темы рефератов по курсу «Самоменеджмент»

1. Основные принципы эффективного планирования личного времени.
2. Методы самоорганизации для достижения профессиональных целей.
3. Техники повышения личной продуктивности и эффективности труда.
4. Психологические барьеры самоменеджмента и способы их преодоления.
5. Роль мотивации в успешном управлении собой.
6. Развитие эмоционального интеллекта для успешного самоуправления.
7. Формирование привычек успеха и их влияние на качество жизни.
8. Основы тайм-менеджмента и приоритетизация задач.
9. Стратегии борьбы с прокрастинацией и откладыванием дел.
10. Принципы правильного распределения сил и энергии.
11. Как ставить реалистичные цели и достигать их?
12. Финансовое управление собственной жизнью и бюджетом.
13. Искусство принятия решений и ответственность за выбор.
14. Оптимальные методы самодисциплины и самоконтроля.
15. Особенности самоменеджмента для руководителей разных уровней.
16. Управление стрессом и поддержание психологического здоровья.
17. Культивирование лидерских качеств через самостоятельное развитие.
18. Создание индивидуальной системы контроля исполнения планов.
19. Совершенствование навыков управления личным временем в условиях неопределенности.
20. Повышение уровня персональной ответственности и исполнительской дисциплины.
21. Анализ собственных ошибок и извлечение уроков для будущего роста.
22. Современные технологии и приложения для организации рабочего процесса.
23. Саморазвитие и личностный рост как основа успешного руководства.
24. Эффективные техники саморегуляции поведения и эмоций.

25. Применение техник визуализации для реализации поставленных целей.
26. Оценка влияния окружения на личные успехи и пути коррекции среды.
27. Методики оценки результатов собственного развития и прогресса.
28. Инструменты и методики самостоятельного анализа потребностей и способностей.
29. Цикличность постановки целей и достижение баланса между работой и отдыхом.
30. Специфические подходы к самоменеджменту в зависимости от профессиональной сферы.

Эти темы охватывают широкий спектр аспектов, связанных с самоуправлением, развитием личности и эффективностью труда, позволяя студентам выбрать наиболее подходящую тему для углубленного изучения.

3. Порядок выбора темы контрольной работы

Тема работы выбирается согласно номеру в учебной ведомости. В контрольной работе необходимо раскрыть теоретический вопрос из списка.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Печатные и электронные издания:

Перечень основной литературы

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>.
2. Болотова, А.К. Психология организации времени [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.К. Болотова. - Электрон. текстовые данные. — М.: Аспект Пресс, 2006. – 254 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8865>. — ЭБС «IPRbooks».
3. Основы самоменеджмента : учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. — Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92993.html>.
4. Парахина, В. Н. Самоменеджмент : учебное пособие / В. Н. Парахина, В. И. Перов, Ю. Р. Бондаренко ; под редакцией В. Н. Парахина, В. И. Перов. — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012. — 368 с. — ISBN 978-5-211-06254-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/13157.html>
5. Тайм-менеджмент: полный курс [Электронный ресурс]: учебное пособие /Г.А. Архангельский [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Альпина Паблишер, 2012. – 311 с. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/228324>. — ЭБС «IPRbooks».

6. Хайнц, М. Позитивный тайм-менеджмент: как успевать быть счастливым [Электронный ресурс]: практическое руководство / М. Хайнц. — Электрон. текстовые данные. М.: Альпина Паблишер, 2016. -128 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/48442>. — ЭБС «IPRbooks».

Перечень дополнительной литературы

1. Аныхбаш, А. 101 совет по тайм-менеджменту [Электронный ресурс] / А. Аныхбаш. - Электрон. текстовые данные. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 58 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42009>. — ЭБС «IPRbooks».
2. Архангельский, Г.А. Корпоративный тайм-менеджмент: энциклопедия решений [Электронный ресурс] / Г.А. Архангельский. — Электрон. текстовые данные. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 162 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22835>. — ЭБС «IPRbooks».
3. Мрочковский, Н. Экстремальный тайм-менеджмент [Электронный ресурс] / Н. Мрочковский, А. Толкачев. — Электрон. текстовые данные. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 214 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41525>. — ЭБС «IPRbooks».

Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Научная библиотека СФУ <http://bik.sfu-kras.ru/>

Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU) [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://elibrary.ru>;

Электронно-библиотечная система «Znanium» [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.znanium.com>;

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

Образовательная платформа «Юрайт» [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://urait.ru/>;

Справочная правовая система Консультант Плюс [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

Справочная правовая система Гарант. Ру [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания, включая теоретический материал и примеры заданий представлены на странице электронного курса на сервере электронных курсов СФУ:

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=39025>

Предоставление и проверка заданий также осуществляется с использованием сервера «е-курсы».