

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 26.03.2026 20:59:48
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Приложение 4
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.07 Самоменеджмент

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.01 Экономика

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Инвестиционный бизнес

(наименование образовательной программы)

Очная/очно-заочная форма обучения

(форма обучения)

Год набора - 2025

Санкт-Петербург

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

к.филол.н., преподаватель кафедры менеджмента ИБДА, Шамис Е.М.

И.о. зав. кафедрой менеджмента ИБДА
д.э.н., профессор Раевский С.В.

к.полит.н., доцент кафедры менеджмента, Палий К.Р.

Заведующий кафедрой:

Лабудин Александр Васильевич, доктор экономических наук, профессор,
заведующий кафедрой менеджмента

Рабочая программа дисциплины Б1.В.07 Самоменеджмент одобрена на
заседании кафедры менеджмента факультета экономики и финансов СЗИУ
РАНХиГС.

протокол № 7 от «25» августа 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.В.07 Самоменеджмент обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций*:

ОТФ/ ТФ и реквизиты ПС (при наличии)**	Код компетенции **	Наименование Компетенции **	Код индикатора достижения компетенций **	Наименование индикатора достижения компетенций **	Образовательный результат **
	УК ОС-6.	Способен выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК ОС-6.1.	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	УК-6.1. 3-1. Знает инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей. УК-6.1. У-1. Умеет разрабатывать план личного развития. делать самодиагностику. делать самопрезентацию.
	УК ОС-6.	Способен выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК ОС-6.2.	Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	УК-6.2. 3-1. Знает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста. УК-6.2. У-1. Умеет оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста.
	УК ОС-3.	Способен вести себя в соответствии с требованиями ролевой позиции в командной работе.	УК ОС-3.1.	Составляет план работы, тезисы доклада (выступления), конспекты лекций, первоисточников, работает с источниками	УК ОС-3.1. 3-1. Знает основные функции менеджмента и их содержание УК ОС-3.1. 3-2. Знает

				<p>учебной информации, представляет результаты своего интеллектуального труда</p>	<p>функции самоменеджмента, техники и приёмы самоменеджмента</p> <p>УК ОС-3.1. 3-3. Знает понятие лидерства и поведенческие индикаторы лидера, этапы, формы, методы и приёмы командообразования</p> <p>УК ОС-3.1. 3-4. Знает способы решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</p> <p>УК ОС-3.1. У-1. Умеет определять основные функции менеджмента и их содержание, методы менеджмента и их содержание</p> <p>УК ОС-3.1. У-2. Умеет использовать техники и приёмы диагностики состояния, оценки способностей и компетенции</p> <p>УК ОС-3.1. У-3. Умеет участвовать в групповой работе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды</p> <p>УК ОС-3.1. У-4. Умеет решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом</p>
--	--	--	--	---	---

					основных требований информационной безопасности
	УК ОС-3.	Способен вести себя в соответствии с требованиями ролевой позиции в командной работе.	УК ОС-3.2.	Действует в рамках своей роли в выполнении командной задачи	<p>УК ОС-3.2. 3-1. Знает технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии</p> <p>УК ОС-3.2. 3-2. Знает способы построения профессиональной карьеры и определения стратегии профессионального развития</p> <p>УК ОС-3.2. 3-3. Знает классификацию групповых и управленческих ролей</p> <p>УК ОС-3.2. 3-4. Знает основные теории мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач в организации</p> <p>УК-3.2. У-1. Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе</p> <p>УК-3.2. У-2. Умеет строить профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития</p> <p>УК-3.2. У-3. Умеет действовать в рамках своей роли в выполнении командной задачи</p> <p>УК-3.2. У-4. Умеет применять на практике управления человеческими ресурсами для решения стратегических и оперативных</p>

					управленческих задач в организации теории мотивации, лидерства и власти
--	--	--	--	--	---

* Дисциплина может формировать компетенцию полностью или частично.

** Должно соответствовать Приложению 1 к образовательной программе

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Объем дисциплины

Вид работы	Трудоемкость (в академ. часах)
Очная форма	
Общая трудоемкость	72
Контактная работа с преподавателем	30
Лекции	14
Практические занятия	16
Лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа	42
Контроль	-
Формы текущего контроля	Дискуссия
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Вид работы	Трудоемкость (в академ. часах)
Очно\очно-заочная форма	
Общая трудоемкость	72
Контактная работа с преподавателем	14
Лекции	6
Практические занятия	8
Лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа	58
Контроль	-
Формы текущего контроля	Дискуссия
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.07 Самоменеджмент входит в блок обязательных дисциплин по направлению бакалавриата 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) «Инвестиционный бизнес». Для студентов 1-го курса, изучается во 2 семестре по очной и очно-заочной форме обучения.

Объем дисциплины, реализуемый с применением СДО: количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся: всего с применением СДО – 42 а.ч. (очная форма обучения) и 58 а.ч. (очно-заочная форма обучения).

Знания и умения, полученные при изучении дисциплины, используются студентами при подготовке и сдаче государственного экзамена.

Формой промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом является зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак.час										Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации		
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий							Самостоятельная работа					
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)								
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат.тэк	Контроль	СРкр		СРэк	СР
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Тема 1	Введение. Управление собой и эффективным менеджер, лидер, собственник 21-го века:	4	1			1							2	Д	

	цельная личность и к чему стремиться.													
Тема 2	Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни.	5	1			2							2	Д
Тема 3	Менеджер: как делать презентации и самопрезентации.	6	1			1							4	Д
Тема 4	Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития.	5	1			2							2	Д
Тема 5	Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и	6	1			1							4	Д

	ответственно сть.													
Тема 6	Стресс-менеджмент и как сказать нет.	5	1			2							2	Д
Тема 7	Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями	7	2			1							4	Д
Тема 8	Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика.	8	2			2							4	Д
Тема 9	Управление самомотивацией и поведением.	6	1			1							4	Д
Тема 10	Управление стрессом.	6	1			1							4	Д
Тема 11	Эффективная коммуникация: как доносить информацию	6	1			1							4	Д

	и давать обратную связь.												
Тема 12	Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития.	6	1			1						4	Д
Промежуточная аттестация													Экзамен
Итого		72	14			16						42	

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	Объем дисциплины, ак.час				Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий		Самостоятельная работа	
			Период теоретического обучения	Период		

							промежуточной аттестации (сессия)						аттестации		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат тЭК	К о н т р о л ь	СРкр		СРэк	СР
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Тема 1	Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться.	6	0,5			0,5							5	Д	
Тема 2	Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика	6,5	0,5			1							5	Д	

	ика и как быть хорошим менеджером своей жизни.													
Тема 3	Менеджер: как делать презентации и самопрезента ции.	6,5	0,5			1							5	Д
Тема 4	Менеджмент и лидерство: стратегии персональног о развития.	6	0,5			0,5							5	Д
Тема 5	Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственнос ть.	6	0,5			0,5							5	Д
Тема 6	Стресс- менеджмент и как сказать нет.	6	0,5			0,5							5	Д
Тема 7	Стратегии персональног о развития:	6	0,5			0,5							5	Д

	креативность и работа с идеями													
Тема 8	Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика.	6	0,5			0,5							5	Д
Тема 9	Управление самомотивацией и поведением.	6	0,5			0,5							5	Д
Тема 10	Управление стрессом.	6	0,5			0,5							5	Д
Тема 11	Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь.	5	0,5			0,5							4	Д
Тема 12	Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план	5	0,5			0,5							4	Д

	персональног о развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персональног о развития.													
Промежуточная аттестация														Зачет
Итого		72	6			8							58	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

Д – дискуссия.

Темы 1-12 могут быть освоены с применением ЭО и ДОТ с контролем в системе электронного обучения Академии.

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Введение. УК ОС-6.1, УК ОС-6.2

Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться.

Управленческая деятельность в 21-м веке и осознание необходимости развития навыков самоменеджмента для успешного развития. Определение задач курса для себя. Определение понятия «цельной личности» и причин, почему к ней нужно стремиться.

Тема 2. Менеджмент и самоменеджмент. УК ОС-6.1, УК ОС-6.2

Самодиагностика и управление временем: как быть хорошим менеджером своей жизни

Задачи менеджмента и самоменеджмента для менеджера, лидера, собственника в 21-м веке. Динамика изменений и глобальной конкуренции в 21-м веке. Основные качества и компетенции менеджера. Теория поколений как инструмент менеджмента и самоменеджмента. Понятие сфер деятельности. Переходное время. Планирование личного переходного времени.

Тема 3. Менеджер: как делать презентации и самопрезентации. УК ОС-3.1, УК ОС-3.2

Изменение коммуникации в 21 веке – новые запросы и особенности. Инструменты коммуникации. Коммуникация в разных культурах. Презентации и самопрезентации – цели, результаты, инструменты. Сторителлинг как технология качественной коммуникации.

Тема 4. Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития. УК ОС-6.1, УК ОС-6.2, УК ОС-3.1

Менеджер, собственник и лидер – выбор стратегии поведения и персонального развития в зависимости от целей и задач. Теории лидерства и выбор стратегии персонального развития. Теория Эйзенхауэра.

Тема 5. Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства, уникальность и ответственность. УК ОС-6.1

Как определить успех – личный и групповой. Ответственность и уникальность – как они влияют на технологии лидерства.

Тема 6. Стресс-менеджмент и как сказать нет. УК ОС-6.1

Понятие стресса и стресс-менеджмента. Характеристики стресса. Стратегии предотвращения и управления стрессом. Понятие о зонах комфорта и их влиянии на эффективность деятельности.

Ситуации, когда сказать «нет» и как это сделать.

Тема 7. Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями. УК ОС-3.1, УК ОС-3.2,

Подходы карьерного, профессионального, личностного роста и стратегии персонального развития. Вызовы на пути к этому. Понятия гибкость, творчество, креативность, выбор стратегии своего личного обучения и развития. Обучение в течение всей жизни. Инструменты креативности в жизни и развитии

Тема 8. Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика. УК ОС-6.1, УК ОС-6.2

Знание и познание. Разные формы управления знаниями. Языковые картины мира и как они помогают управлять знаниями. Понятие самодиагностики и ее взаимосвязь с управлением собой.

Тема 9. Управление самомотивацией и поведением. УК ОС-3.2

Понятие мотивации и самомотивации. Теории мотивации. Индивидуальные особенности мотивации и индивидуальный план развития.

Поведенческая экономика как инструмент мотивации.

Тема 10. Управление стрессом. УК ОС-3.1, УК ОС-3.2

Уровень стресса и практические инструменты предотвращения и управления стрессом.

Тема 11. Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь. УК ОС-6.1, УК ОС-6.2

Общение и коммуникация. Задачи коммуникации в бизнесе и жизни. Теории коммуникации (Э.Берна, Приемник-Передачик, Айсберг). Дистанции и уровни общения. Восприятие человека разными людьми. Окно Джогари и обратная связь. Диагностика: как меня воспринимают.

Тема 12. Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. УК ОС-3.2

Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития.

Сети контактов и как ими управлять, как их развивать. Организация своего пространства коммуникации. Самоменеджмент - перспективы

использования полученных знаний и развития умений. Как это поможет мне быть более конкурентоспособным в 21 веке – веке глобальной конкуренции. Работа с индивидуальным планом развития. Вопросы – ответы.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

1.1. Оценочные материалы по дисциплине ФТД.03 «Введение в специальность» входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В). 	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4). 	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из

<p>правильных ответов из нескольких вариантов предложенных</p>		<p>2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа.</p> <p>3. Выбрать несколько правильных ответов.</p> <p>4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).</p>	<p>одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)</p>
<p>Задание закрытого типа на установление последовательности</p>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p>	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.</p> <p>4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).</p>	<p>Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр</p>
<p>Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p>	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Выбрать один верный ответ.</p> <p>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.</p>	<p>Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа</p>

		5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ 	<p>Ответ считается верным:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3. Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64			E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам): дискуссия.

Темы дискуссии

Задание: раскройте предложенную тему в контексте ее реализации в одной из зарубежных стран. Проанализируйте информацию по предложенной теме, изучите основные точки зрения, соберите интересные факты по теме и подготовьтесь к публичному выступлению с сообщением и презентацией по теме.

Тема 1

Управленческая деятельность в 21-м веке и осознание необходимости развития навыков самоменеджмента для успешного развития.

Тема 2

Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни.

Тема 3

Менеджер: как делать презентации и самопрезентации.

Тема 4

Менеджер, собственник и лидер – выбор стратегии поведения и персонального развития в зависимости от целей и задач.

Тема 5

Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственность.

Тема 6

Ситуации, когда сказать «нет» и как это сделать

Тема 7

Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями.

Тема 8

Понятие самодиагностики и ее взаимосвязь с управлением собой.

Тема 9

Индивидуальные особенности мотивации и индивидуальный план развития.

Тема 10

Уровень стресса и практические инструменты предотвращения и управления стрессом.

Тема 11

Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь.

Тема 12

Сети контактов и как ими управлять, как их развивать.

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек): приведены в п.6.2.

5.3. Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
--------------------------------	---	------------------------------------	---

КТ - 1	100	0,1	10
КТ - 2	100	0,1	10
КТ - 3	100	0,1	10
КТ - 4	100	0,1	10
КТ - 5	100	0,1	10
КТ - 6	100	0,1	10
Итого:	x	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:

Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ x Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

КТ-1

Тема 1,2

Дискуссия

КТ-2

Тема 3,4

Дискуссия

КТ-3

Тема 5,6

Дискуссия

КТ-4

Тема 7,8

Дискуссия

КТ-5

Тема 9,10

Дискуссия

КТ-6

Тема 11,12

Дискуссия

Для каждой формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ определены критерии оценивания результатов выполнения задания.

1. Критерии оценивания дискуссии:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
<i>Активность в дискуссии</i>	<i>15-20</i>	<i>Активное участие в обсуждении и представление своей позиции</i>
	<i>10-14</i>	<i>Не частое участие в обсуждении и представление своей позиции</i>
	<i>0-9</i>	<i>Не участие в обсуждении и представление своей позиции</i>
<i>Качество аргументации</i>	<i>15-30</i>	<i>Высокое качество аргументации. Использование достоверных источников и фактов</i>
	<i>0-14</i>	<i>Низкое качество аргументации. Использование недостоверных источников и фактов</i>
<i>Умение слушать и уважать мнение других</i>	<i>10-20</i>	<i>Высокая способность вести диалог, принимать иные точки зрения, не перебивать</i>
	<i>0-9</i>	<i>Низкая способность вести диалог, не принятие иных точек зрения, нарушение очередности высказываний</i>
<i>Подготовка материалов</i>	<i>6-15</i>	<i>Высокое качество подготовленных материалов (презентация, раздаточный материал)</i>
	<i>0-5</i>	<i>Низкое качество подготовленных материалов (презентация, раздаточный материал)</i>
<i>Инициативность и оригинальность идей</i>	<i>6-15</i>	<i>Активное предложение новых идей, нестандартных решений, способность мыслить вне рамок</i>
	<i>0-5</i>	<i>Отсутствие предложений новых идей, неспособность выходить за рамки, предпочтение проверенных схем</i>
Итого максимально:	100	

5.5. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий (*при необходимости*).

Для решения задач открытого типа, тестовых заданий студенту программ для работы с данными для обработки, анализа и визуализации данных. Для построения интеллект-карты и моделей в различных нотациях студенту можно использовать любой соответствующий онлайн-инструмент.

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет проводится в форме письменного тестирования и групповой защиты проекта в устной форме.

При реализации промежуточной аттестации в ЭО/ДОТ могут быть использованы следующие формы: устно в ДОТ - в форме обоснованных ответов на задания различного типа; письменно в СДО - в форме письменного решения заданий различного типа; тестирование в СДО.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Перечень вопросов для подготовки к зачету/экзамену

Вопросы к тестированию:

1. Напишите, что Вы планировали получить, а что реально получили в результате обучения на курсе «Самоменеджмент»?

Заполняется индивидуально

2. Внедрение новых материалов, компонентов, процессов называют:

- a) Креативность
- b) Инновация
- c) Гиперспециализация

3. Расставьте порядок этапов появления идеи:

- a) Инкубация
- b) Озарение
- c) Подготовка

подготовка – инкубация – озарение

4. Распределите, какими функциями обладает менеджер, а какими - лидер.

Напротив соответствующей характеристики поставьте букву: М- менеджер; Л-лидер.

- a) Управляет – М
- b) Обожаем – Л
- c) Опирается на контроль и систему – М
- d) Спрашивает, что и почему – Л
- e) Опирается на доверие людей – Л
- f) Уважаем – М
- g) Спрашивает как и где – М

h) Творит – Л

5. Расставьте этапы планирования в соответствии с этапами их реализации на практике:

- с) Выделение целей и разработка стратегии
- а) Определение фронта работ
- б) Направление и мотивация всех участников рабочего процесса
- д) Отслеживание хода работ

6. Лидерство рассматривается не как характеристика конкретного типа личности, а как характерная часть ситуации, в которой человек сознательно берет на себя роль лидера, в теории:

- а) Теория случайности
- б) Трансакционной теории
- с) Ситуационной теории

7. Нарисуйте матрицу Эйзенхауэра и обведите квадрат, на котором фокусируется успешный человек: Студенты рисуют ее в соответствии с рисунками и записями на лекции

8. Нарисуйте «Окно Джогари» и напишите название каждого квадрата: Студенты рисуют ее в соответствии с рисунками и записями на лекции

9. Вы интенсивно работаете уже в течение 1 года, у Вас явный стресс. Напишите 3 вещи, которые Вы сделаете в первую очередь.

- а).....
- б).....
- с).....

10. На какие культурно-образовательные мероприятия вы сходили и что из них вы порекомендуете другим?

- а).....
- б).....
- с).....
- д).....
- е).....

Примеры тем для подготовки групповой презентации (групповому проекту).

- 1. Как быть успешным глобальным лидером: учимся у собственников и руководителей корпораций (Билл Гейтс, Марк Цукербург, Илон Маск, Диана фон Фюрстенберг, Алексей Марей).
- 2. Как управлять интернетом, чтобы он не управлял тобой.

3. Целевая личность: к чему стремиться.
4. Управление стрессом: решения 21-го века.
5. Как прожить 120 лет: новая гигиена успешного руководителя.
6. Технологии самодиагностики: что, как и когда делать.

Типовые проверочные задания для самоподготовки обучающегося к промежуточной аттестации:

ТИП ЗАДАНИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ	
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких предложенных	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	В какой модели для описания свойств или характеристик объекта (либо события) используются символы: а) физической; б) математической; в) аналоговой; г) имитационной.	
		Метод моделирования для оценки влияния того или иного решения фирмы на конкурентов: а) теория игр; б) модель очереди; в) модель линейного программирования; г) теория случайных чисел.	
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) варианты ответа (например, А1 или Б4).	1. Установите соответствие между закономерностями функционирования и развития систем и их группами.	
		1) Взаимодействие части и целого	а) – Коммуникативность - Иерархичность
		2) Иерархическая упорядоченность	б) – Историчность - Самоорганизация
		3) Осуществимость систем	в) – Эквивалентность - «Закон необходимого разнообразия» У.Р.Эшби - Потенциальная осуществимость Б.С. Флейшмана
		4) Развитие систем	г) – Целостность и эмерджентность - прогрессирующая систематизация - прогрессирующая факторизация - аддитивность
2. Установите соответствие между основными видами организационных структур и их описанием.			
	Вид организационной структуры	Описание организационной структуры	
	1. Линейная структура	а) Структура основана на создании подразделений для выполнения определенных функций на всех уровнях управления. Передача поручений осуществляется в зависимости от поставленной задачи.	
	2. Функциональная	б) В структуре создаются	

		структура	автономные подразделения по различным специализациям (продуктам, регионам, клиентам и пр.), которые действуют самостоятельно.
		3. Штабная структура	с) Структура основывается на принципе единства распределения поручений. Каждый подчиненный имеет одного руководителя. Два руководителя не могут непосредственно связываться друг с другом.
		4. Дивизиональная структура	d) Структура предназначена для разработки и реализации определенной комплексной задачи в рамках выделенных ресурсов.
		5. Матричная структура	e) В структуре линейные руководители управляют процессами, а специальные подразделения предоставляют необходимую информацию для принятия решений.
		6. Проектная структура	f) Структура строится на принципе двойного подчинения исполнителей – руководителю проекта и руководителю функционального подразделения.
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Выбрать несколько правильных ответов.</p> <p>4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).</p>	<p>1. Мозговая атака - это методика принятия решения, при которой</p> <p>а) принимаются к рассмотрению только быстро реализуемые варианты решения;</p> <p>б) принимаются все варианты без критики;</p> <p>в) в работе участвуют только управленцы высшего звена управления;</p> <p>г) в работе участвуют функциональные специалисты.</p> <p>2. В методе «Дельфи» эксперты участвуют при обсуждении вопроса о принятии решения</p> <p>а) поэтапный опрос экспертов по анкете;</p> <p>б) в форме «круглого стола»;</p> <p>в) заочно с помощью электронных средств связи;</p> <p>г) на условиях анонимности.</p>	
Задание закрытого типа на установление последовательности	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Построить верную последовательность из</p>	<p>Расставьте в логической последовательности этапы построения системы обучения человеческих ресурсов на основе компетентностного подхода:</p> <p>А. Оснащение учебных центров современным оборудованием для эффективного обучения.</p> <p>Б. Разработка полного комплекса методических и кон- трольноизмерительных материалов в поддержку</p>	

	предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	программобучения. В. Разработка стандартов обучения на основе моделей компетенций и профессиональных стандартов как «эталона» корпоративного обучения. Г. Разработка модульных (или матричных) программ обучения для различных категорий человеческих ресурсов в соответствии с установленными квалификационными уровнями. Д. Подготовка преподавателей и методического персонала в а) соответствии с международными стандартами корпоративного обучения. Расставьте в правильной последовательности этапы инновационного процесса: А. Разработка. Б. Коммерциализация. В. Генерирование идей. Г. Определение возможностей и оценка идей.
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Укажите показатель, используемый для определения возможности снижения выручки до точки безубыточности? Варианты ответов: а) запас финансовой прочности б) запас безубыточности Механизм воздействия на сумму прибыли за счет изменения соотношения постоянных и переменных издержек представляет собой: Варианты ответов: а) капитальный рычаг б) операционный рычаг
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Обозначьте роль количественных методов и системного анализа в управлении Как связана теория кризисов с процессами глобализации экономики?

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

Критерии и балльная шкала определяются преподавателем

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
<i>Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину,</i>	40

<i>самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок</i>	
<i>Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</i>	30-39
<i>Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</i>	20-29
<i>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</i>	0-19

6.4. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий (*при необходимости*).

Не используются

7. Методические материалы по освоению дисциплины

При подготовке к аудиторным занятиям студенты должны ознакомиться с соответствующими темами, материал по которым содержится в указанной в данной рабочей программе основной литературе. При подготовке ответов на контрольные вопросы по теме, а также при выполнении практических заданий по уже пройденной теме, студенты используют рекомендованную в данной рабочей программе дополнительную литературу.

При посещении лекций студент обязан вести конспект и при проведении

контроля предоставление преподавателю конспектов лекций является обязательным.

Проведение семинарских занятий предполагает активное обсуждение предлагаемых вопросов в рамках дискуссии, а также выполнение практического задания. Для этого всем студентам необходимо готовиться к каждому семинару, используя предлагаемые источники из списка основной литературы.

Цель дискуссий более глубоко раскрыть изучаемые темы за счет привлечения дополнительных источников, поиск которых осуществляют сами студенты на основе использования фондов библиотеки СЗИУ РАНХиГС и других общедоступных библиотек города, а также электронных информационных баз в интернет-классе научной библиотеки СЗИУ РАНХиГС, а также электронной полнотекстовой базы журнальных статей «Интегрум» с сайта научной библиотеки СЗИУ РАНХиГС.

При подготовке к аудиторным занятиям студенты должны ознакомиться с практическим заданием.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И. И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1893924>

2. Семенова, В. В., Самоменеджмент: Основы управления личной эффективностью : учебник / В. В. Семенова, И. С. Кошель. — Москва : Русайнс, 2024. — 182 с. — ISBN 978-5-4365-8779-0. — URL: <https://book.ru/book/942074>

3. Урмина, И. А. Самоменеджмент : учебник для академического бакалавриата / И. А. Урмина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2014. — 201 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06805-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437366>

8.2. Дополнительная литература

1. Алдер Г. Стресс-менеджмент. – М., 2001.
2. Вэнс Э. Илон Маск: Tesla, SpaceX и дорога в будущее. – М, 2016.
3. Гейтс Б. Бизнес со скоростью мысли. – М., 2001.
4. Друкер П. Задачи менеджмента в 21-м веке. – М., 2002.
5. Кийосаки Р. Богатый ребенок. Умный ребенок.
6. Кэмерон Дж. Золотая жила. – М., 2014.

7. Кэмерон Дж. Путь художника. – М, 2016.
8. Кэш Дж. Как стать творцом своей удачи.
9. Льюис Р.Д. Деловые культуры в международном бизнесе. – М.: Дело, 2001.
10. Максвелл Дж. Воспитавай в себе лидера. – М.: ООО «Попурри», 2005.
11. Нордстрем К.А., Риддестрале Й. Бизнес в стиле фанк. Капитал пляшет под дудку таланта. 2008.
12. Полли Берд. Тайм-менеджмент: Планирование и контроль времени. – М., 2001.
13. Талер Р. Новая поведенческая экономика: почему люди нарушают правила традиционной экономики и как на этом заработать.
14. Шамис Е., Никонов Е. Теория поколений: Необыкновенный Икс». – М., Синергия, 2016

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ) // Собр. законодательства Рос. Федерации.- 2014.- № 9, ст. 851.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 N 970 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент"

4. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры”

8.4 Интернет-ресурсы

Обучающимся обеспечен доступ к материалам курса в СДО Академии <http://lms.ranepa.ru>, а так же через сайт научной библиотеки к следующим подписным электронным ресурсам:

Русскоязычные ресурсы

- Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»
- Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Юрайт»
- Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Лань»

- Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «ZNANIUM.COM»
- Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «BOOK.RU»
- Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «IPR SMART»

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

№ п/п	Наименование
1.	Специализированные залы для проведения лекций, оснащенные персональным компьютером/ноутбуком и мультимедийным проектором
2.	Аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами и персональными компьютерами с выходом в Интернет для проведения практических занятий
3.	«МТС Линк» — российская платформа для онлайн-коммуникаций и совместной работы команд; «Яндекс Телемост» — сервис для видеоконференций от Яндекса; Я-мессенджер
4.	Технические средства обучения: персональные компьютеры; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV; программы для работы с электронными таблицами для обработки, анализа и визуализации данных; соответствующие онлайн-инструменты для построения интеллект-карты и моделей в различных нотациях
5.	Научная библиотека (в т.ч. электронные информационные ресурсы научной библиотеки)
6.	СДО Академии https://lms.ranepa.ru/