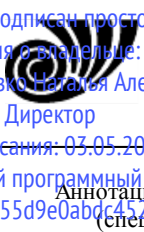


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нализко Наталья Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 03.05.2024 12:09:09  
Уникальный программный ключ:  
25467908655d9e0ab0c452e51ca97c16a1fcd



МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал

Аннотация рабочей программы дисциплины "Самоменеджмент" по направлению подготовки  
(специальности) "Филология" направленности (профилю) Русский язык и литература

стр. 1 из 3

## Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля) Самоменеджмент

Направление подготовки (специальность)

45.03.01 Филология

Направленность (профиль)

Русский язык и литература

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2024 г.

## 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цели

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов готовности к саморазвитию, самореализации, способности создавать и работать в команде (коллективе) и готовности эффективно руководить командой (коллективом).

### 1.2 Задачи

Задачи изучения дисциплины:

- освоение современных теоретических подходов и технологий самоменеджмента;
- формирование способности к деятельности в команде, коллективе;
- формирование готовности к осуществлению функций руководителя;
- освоение технологий эффективного руководства, включая умение действовать в нестандартных ситуациях, принимать взвешенные решения с учетом последствий и различных видов ответственности, осуществлять самооценку и оценку результативности команды.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:

К.М.02.04

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-6.1: Планирует свою деятельность с учётом условий, средств, личностных и временных возможностей, этапов карьерного роста, перспективы развития деятельности и требований рынка труда.**

### Знать:

Уровень 1	сущность, принципы и функции самоменеджмента, способы планирования своей деятельности
Уровень 2	типичные личностные ограничения и основы управления временем
Уровень 3	основы самоорганизации, самоконтроля и формирования эффективного рабочего дня

### Уметь:

Уровень 1	оценить значение самоменеджмента в профессиональной деятельности
Уровень 2	определять собственные личностные ограничения и временные возможности
Уровень 3	определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, оценивать возможности управления своей карьерой

### Владеть:

Уровень 1	теоретическими аспектами планирования собственной деятельности
Уровень 2	методиками и навыками планирования собственной деятельности с учётом условий, средств, личностных и временных возможностей
Уровень 3	навыками организации жизни и профессиональной деятельности с учётом перспектив развития и требований рынка труда

**УК-6.2: Определяет свои личные ресурсы и возможности для достижения поставленной цели.**

### Знать:

Уровень 1	виды личных ресурсов и возможностей их использования
Уровень 2	методы управления личными ресурсами
Уровень 3	основные методы управления ресурсами активности, работоспособности, образованности, времени

### Уметь:

Уровень 1	анализировать базовые ресурсы личности в комплексе и понимает необходимость управления ими
Уровень 2	определить личный ресурсный потенциал
Уровень 3	управлять ресурсами активности, работоспособности, образованности, времени

### Владеть:

Уровень 1	навыками критически оценивать свои достоинства и недостатки
Уровень 2	методами и приемами повышения личной эффективности
Уровень 3	технологиями достижения поставленных целей

**УК-6.3: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.**

Аннотация рабочей программы дисциплины "Самоменеджмент" по направлению подготовки (специальности) "Филология" направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 3 из 3
--	-------------

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	критерии эффективности использования времени и других ресурсов, необходимых для успешного выполнения порученной работы
Уровень 2	содержание и методы проведения оценки эффективности использования временных и других ресурсов
Уровень 3	возможности и инструменты использования результатов оценки эффективности использования собственных ресурсов (личностных, ситуативных, временных и т. д.) для самоуправления и самоорганизации
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	эффективно распределять время и другие ресурсы в соответствии с поставленными задачами, определяя приоритеты своей деятельности на основе сформулированных целей
Уровень 2	проводить оценку эффективности использования ресурсов (личностных, ситуативных, временных и т. д.) и выявлять резервы их более рационального использования
Уровень 3	на основе результатов проведенной оценки эффективности использования ресурсов (личностных, ситуативных, временных и т. д.) управлять ими, критически соотносить условия, цели и достигнутый результат
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками выявления стимулов, использования имеющегося опыта и их критической оценки в соответствии с задачами саморазвития
Уровень 2	навыками оценки и анализа своих ресурсов, эффективного использования рабочего времени, методами оценки эффективности полученного результата
Уровень 3	навыками оценки потенциальных возможностей и ресурсов среды, оптимального управления своим временем в соответствии с задачами собственного развития

**УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.**

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой
Уровень 2	и понимать роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности
Уровень 3	требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья.
Уровень 2	формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности
Уровень 3	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками планирования рабочего и свободного времени
Уровень 2	методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности
Уровень 3	способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Общая трудоемкость</b>		<b>2 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	: 72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 32	
самостоятельная работа	: 40	
:	:	