

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегина Рамса Амиржановна Должность: Директор Дата подписания: 19.07.2023 14:57:29	 МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Уникальный программный ключ: 125b8acc44c5368c45bd8abf30c4e04a4e0767e8486e18dc8ae8b889439a47	Аннотация рабочей программы дисциплины "Самоменеджмент" по направлению подготовки (специальности) Лингвистика направленности (профиль) Преподавание английского языка	стр. 1 из 3

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**  
**Самоменеджмент**

Направление подготовки (специальность)

45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль)

Преподавание английского языка

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2023 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	типовые 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.**

<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	
	:	