

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.10.2023 17:54:54
Уникальный программный ключ:
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9abb2479

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

Институт Магистратура
Кафедра Филологии и лингвокультурологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Самоорганизация и тайм-менеджмент

Уровень образования	магистратура
Направление подготовки	38.04.04 Государственное и муниципальное управление
Профиль/Специализация	Государственно-частное партнерство
Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения	2 года 6 месяцев
Форма обучения	очная/очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины Самоорганизация и тайм-менеджмент основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 11 от 30.06.2021 г.

Разработчик рабочей программы Самоорганизация и тайм-менеджмент

1.2. Доцент Ю.Н. Кондракова

Заведующий кафедрой: Ю.Н. Кондракова

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учебная дисциплина «Самоорганизация и тайм-менеджмент» изучается во втором Модуле второго семестра.

Курсовая работа/Курсовой проект – не предусмотрены

1.1. Форма промежуточной аттестации:

зачет

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Самоорганизация и тайм-менеджмент» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, и является элективной дисциплиной.

Основой для освоения дисциплины являются результаты обучения по предыдущему уровню образования в части сформированности универсальных компетенций.

Результаты обучения по учебной дисциплине используются при прохождении всех видов практик, предусмотренных ОПОП и выполнении ВКР.

2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целями изучения дисциплины «Самоорганизация и тайм-менеджмент» являются:

- приобретение знаний в области теории и практики управления временными ресурсами,
- повышения личной эффективности, освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени,
- формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины

2.1. Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК -6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД-УК-6.1 Адекватное и критическое оценивание собственной роли в качестве субъекта профессиональной деятельности	– Анализирует цели и планирует действия по их достижению, используя инструменты тайм-менеджмента
	ИД-УК-6.2 Постановка и решение задач личностного и профессионального роста на основе самооценки	– Применяет те или иные приемы, способы, техники тайм-менеджмента для решения задач организационного и управленческого характера.
	ИД-УК-6.3 Навыки расширения собственных познавательных компетенций на основе самооценки и плана личностного развития	– Использует различные приемы, способы саморегуляции

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		эмоционально-волевой сферы и самокоррекции профессиональных деформаций и профессионального выгорания

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

по очной форме обучения	2	з.е.	72	час.
по очно-заочной форме обучения	2	з.е.	72	час.

3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий (очная форма обучения)

Структура и объем дисциплины									
Объем дисциплины по семестрам	форма промежуточной аттестации	всего, час	Контактная аудиторная работа, час				Самостоятельная работа обучающегося, час		
			лекции, час	практические занятия, час	лабораторные занятия, час	практическая подготовка, час	курсовая работа/ курсовой проект	самостоятельная работа обучающегося,	промежуточная аттестация, час
2 семестр	зачет	72	18	18				36	
Всего:	зачет	72	18	18				36	

3.2. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий (очно-заочная форма обучения)

Структура и объем дисциплины									
Объем дисциплины по семестрам	форма промежуточной аттестации	всего, час	Контактная аудиторная работа, час				Самостоятельная работа обучающегося, час		
			лекции, час	практические занятия, час	лабораторные занятия, час	практическая подготовка, час	курсовая работа/ курсовой проект	самостоятельная работа обучающегося,	промежуточная аттестация, час
2 семестр	зачет	72	18	18				36	
Всего:	зачет	72	18	18				36	

3.3. Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очная форма обучения)

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий ¹ , обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/ индивидуальные занятия, час	Практическая подготовка, час		
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Второй семестр						
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Лекция 1 Построение картин мира	3				2	Контроль посещаемости.
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Лекция 2. Инструменты самоорганизации	3				4	Контроль посещаемости.
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Лекция 3. Индивидуализация как механизм личного и профессионального развития	3				4	Контроль посещаемости.
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Лекция 4 Хронометраж как персональная система учета времени	3				2	Контроль посещаемости.
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Лекция 5 Корпоративный тайм-менеджмент	3				2	Контроль посещаемости.

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/ индивидуальные занятия, час	Практическая подготовка, час		
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Лекция 6 Построение карьеры	3				2	Контроль посещаемости.
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Практическое занятие 1 Место человека в современном мире и мире будущего		3			3	Устный опрос
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Практическое занятие 2 Определение типа личности, целеполагание, приоритизация, тайм-менеджмент		3			3	Домашнее задание в виде Презентации
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Практическое занятие 3 Индивидуализация как механизм личного и профессионального развития		3			3	Устная дискуссия 1
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Практическое занятие 4 Личная эффективность на основе данных хронокарты		3			3	Устная дискуссия 2
УК-6	Практическое занятие 5 Карьерный		3			3	Домашнее задание в виде Доклада

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/ индивидуальные занятия, час	Практическая подготовка, час		
ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	план и самопрезентация						
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Практическое занятие 6 Зачет		3			9	Зачет
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Зачет	x	x	x	x	x	Зачет
ИТОГО за второй семестр		18	18			36	Зачет

3.4. Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очно-заочная форма обучения)

3.

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий ² , обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/ индивидуальные занятия, час	Практическая подготовка, час		
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Второй семестр						
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Лекция 1 Построение картин мира	3				2	Контроль посещаемости.
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Лекция 2. Инструменты самоорганизации	3				4	Контроль посещаемости.
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Лекция 3. Индивидуализация как механизм личного и профессионального развития	3				4	Контроль посещаемости.

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/ индивидуальные занятия, час	Практическая подготовка, час		
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Лекция 4 Хронометраж как персональная система учета времени	3				2	Контроль посещаемости.
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Лекция 5 Корпоративный тайм-менеджмент	3				2	Контроль посещаемости.
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Лекция 6 Построение карьеры	3				2	Контроль посещаемости.
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Практическое занятие 1 Место человека в современном мире и мире будущего		3			3	Устный опрос
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Практическое занятие 2 Определение типа личности, целеполагание, приоритизация, тайм-менеджмент		3			3	Домашнее задание в виде Презентации

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час	Практическая подготовка, час		
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Практическое занятие 3 Индивидуализация как механизм личного и профессионального развития		3			3	Устная дискуссия 1
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Практическое занятие 4 Личная эффективность на основе данных хронокарты		3			3	Устная дискуссия 2
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Практическое занятие 5 Карьерный план и самопрезентация		3			3	Домашнее задание в виде Доклада
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Практическое занятие 6 Зачет		3			9	Зачет
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3	Зачет	x	x	x	x	x	Зачет
ИТОГО за второй семестр		18	18			36	Зачет

3.5. Краткое содержание учебной дисциплины

№ пап	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
Лекции		
	Лекция 1 Построение картин мира	Проблема человеческого существования и работа со своим будущим. Сущность футурологического прогноза. Будущее человечества и новая картина мира
	Лекция 2 Инструменты самоорганизации	Построение цели личного развития по технологиям SMART, Objectives & Key Results (OKR), HARD, KPI, BSQ. Управление временем и приоритизация жизненных и профессиональных задач.
	Лекция 3 Индивидуализация как механизм личного и профессионального развития	Технологии построения индивидуального образовательного маршрута и создание личной ресурсной карты. Развитие мягких навыков и эмоционального интеллекта. Жесткие навыки и профессиональная карьера.
	Лекция 4 Хронометраж как персональная система учета времени	Время как невозполнимый ресурс. Поглотители времени. Способы минимизации неэффективных расходов времени. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени. Определение понятия, суть, задачи. Определение понятия хронометраж, суть и задачи хронометража. Характеристика техники полного хронометража.
	Лекция 5 Корпоративный тайм-менеджмент	Необходимость корпоративного внедрения тайм-менеджмента. Предпосылки и определение корпоративного тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент в программе корпоративного университета
	Лекция 6 Построение карьеры	Построение карьерного плана: этапы создания. Способы поиска работы. Алгоритм и основные правила составления портфолио. Практика самопрезентации.
Практические занятия		
	Практическое занятие 1 Место человека в современном мире и мире будущего	Устный опрос по материалам Лекции 1. Концепция устойчивого развития. Теория U. Технологии работы с будущим. Типы личности - типы карьеры. Атлас новых профессий. Выдача Домашнего задания 1 (Презентация о способах определения типа личности)
	Практическое занятие 2 Определение типа личности, целеполагание, приоритизация, тайм-менеджмент	Проверка Домашнего задания 1 (Презентация о способах определения типа личности) Тесты исследования временной организации личности: тест для определения индивидуального биологического профиля; тест "Индивидуальные особенности восприятия времени", оценочный тест эффективного распределения времени, тест "Психологический возраст"; опросник "Диагностика особенностей самоорганизации-39" (ДОС-39); методика "Каузометрия"; "Способность самоуправления"; методика "Цель - Средство - Результат" (ЦСР); тест "Анализ жизненных помех" (Зайверг). Методика корректурных проб Ландольта. Специфика использования данных методик
	Практическое занятие 3 Индивидуализация как механизм личного и профессионального развития	Дискуссия по материалам Лекции 3. Классификация целей и задач по степени приоритетности. Цель и признанные обеспечить ее достижение задачи и шаги. Лучевые диаграммы. Соотношение цели и времени. Планирование через приоритеты. Концепция личного и организационного развития С.Кови. Связь целей с потребностями личности. Проблема согласования целей. Личные и карьерные цели, их соотношение. Жизненные, стратегические, краткосрочные цели. Психологические техники выделения жизненных целей. Методы планирования

		работы. Сущность планирования Требования к плану: выполнимость, учет затрат, гибкость, приоритетность. Краеугольное время, золотой час, время отдачи, время возможностей. Выявление приоритетов при планировании. Самостоятельный и посторонний контроль. Использование технических средств контроля. Контроль результатов.
	Практическое занятие 4 Личная эффективность на основе данных хронокарты	Дискуссия по материалам Лекции 4. Методы инвентаризации организационного времени: поточные карты, карты и графики Ганта, сетевой анализ, хронокарта Гастева, простой органайзер. Расчет фонда рабочего времени. Анализ личной эффективности на основе данных хронокарты. Выдача Домашнего задания 2 (доклад о критериях карьерной эффективности).
	Практическое занятие 5 Карьерный план и самопрезентация	Проверка Домашнего задания 2 (доклад о критериях карьерной эффективности). Критерии эффективности карьеры. Основные показатели результативности карьеры. Карьерные отношения. Адаптируемость карьеры. Тождественность карьеры.
	Практическое занятие 6 Зачет	Зачет

3.6. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, научно-исследовательская, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- подготовку к лекциям и практическим занятиям, зачету;
- изучение специальной литературы;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к устному опросу;
- выполнение домашнего задания в виде Презентации;
- подготовка к дискуссии;
- подготовка доклада.
- Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую и (или) индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:
 - проведение индивидуальных и групповых консультаций по отдельным темам/разделам дисциплины;

- проведение консультаций перед зачетом,
- консультации по организации самостоятельного изучения отдельных разделов/тем, базовых понятий учебных дисциплин бакалавриата, которые формировали УК, в целях обеспечения преемственности образования .

3.7. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

При реализации программы учебной дисциплины возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация программы учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регламентируется действующими локальными актами университета.

Применяются следующий вариант реализации программы с использованием ЭО и ДОТ

В электронную образовательную среду, по необходимости, могут быть перенесены отдельные виды учебной деятельности:

использование ЭО и ДОТ	использование ЭО и ДОТ	объем, час	включение в учебный процесс
смешанное обучение	лекции	18	в соответствии с расписанием учебных занятий
	практические занятия	18	

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СИСТЕМА И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

4.1. Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенций.

Уровни сформированности компетенции(-й)	Итоговое количество баллов в 100-балльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Оценка в пятибалльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Показатели уровня сформированности		
			универсальной(-ых) компетенции(-й)	общепрофессиональной (-ых) компетенций	профессиональной (-ых) компетенции(-й)
			УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3		
высокий		зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет связывать теорию с практикой, правильно обосновывает принятые решения; – показывает способности в понимании и практическом использовании теоретического материала; – дополняет теоретическую информацию сведениями из современных источников; – способен анализировать и соответствовать в своей профессиональной деятельности современным трендам в области тайм-менеджмента и самоорганизации; – свободно ориентируется в учебной и практиконаправленной литературе; <p>дает развернутые, исчерпывающие, профессионально грамотные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные.</p>		
повышенный		зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – достаточно подробно, грамотно и по существу излагает изученный материал, приводит и раскрывает в тезисной форме основные понятия; – способен провести анализ теоретического материала и грамотно его использовать на практике; – допускает единичные негрубые ошибки; – достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе; <ul style="list-style-type: none"> – ответ отражает знание теоретического и практического материала, не допуская существенных неточностей. 		
базовый		зачтено	Обучающийся:		

			<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует теоретические знания основного учебного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП; – с неточностями излагает принятую тайм-менеджменте терминологию; – анализирует теоретический материал, но с трудом применяет его на практике; – демонстрирует фрагментарные знания основной учебной литературы по дисциплине; <p>ответ отражает знания на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профилю обучения.</p>
низкий		не зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации; – испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами; – не способен проанализировать причинно-следственные связи и закономерности в цепочке «полимерное сырье-производство-дизайн-упаковка-утилизация отходов»; – выполняет задания шаблона, без проявления творческой инициативы – ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Полимерные материалы для производства упаковки и полиграфической продукции» проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине, указанных в разделе 2 настоящей программы.

5.1. Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий:

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
1	Устный опрос	<p>Ответы на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение понятию «язык» 2. Дайте определение понятию «культура» 3. Как соотносятся между собой язык и культура?
2	Домашнее задание в виде презентации	<p>Презентация на тему:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проактивный и реактивный подходы к жизни. 2. Подходы к определению целей.

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
		3. Хронометраж как персональная система учета времени. 4. Поглотители времени. 5. Способы минимизации неэффективных расходов времени.
3	Дискуссия	Дискуссионное обсуждение: 1. Требования к плану: выполнимость, учет затрат, гибкость, приоритетность. 2. Выявление приоритетов при планировании. 3. Учет временного фактора при планировании. Принцип Эйзенхауэра. 4. Долгосрочный, годовой, квартальный, недельный, дневной планы.
4	Домашнее задание в виде Доклада	Подготовьте доклад на тему: 1. Основные карьерные ориентации. 2. Мотивация в карьере. 3. Карьерная самоэффективность.

5.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Домашнее задание в виде Презентации	Обучающийся в процессе доклада по Презентации продемонстрировал глубокие знания поставленной в ней проблемы, раскрыл ее сущность, слайды были выстроены логически последовательно, содержательно, приведенные иллюстрационные материалы поддерживали текстовый контент, презентация имела «цитату стиля», была оформлена с учетом четких композиционных и цветовых решений. При изложении материала студент продемонстрировал грамотное владение терминологией, ответы на все вопросы были четкими, правильными, лаконичными и конкретными.		5
	Обучающийся в процессе доклада по Презентации продемонстрировал знания поставленной в ней проблемы, слайды были выстроены логически последовательно, но не в полной мере отражали содержание заголовков, приведенные иллюстрационные материалы не во всех случаях поддерживали		4

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	текстовый контент, презентация не имела ярко выраженной идентификации с точки зрения единства оформления. При изложении материала студент не всегда корректно употреблял терминологию, отвечая на все вопросы, студент не всегда четко формулировал свою мысль.		
	Обучающийся слабо ориентировался в материале, в рассуждениях не демонстрировал логику ответа, плохо владел профессиональной терминологией, не раскрывал суть проблем. Презентация была оформлена небрежно, иллюстрации не отражали текстовый контент слайдов.		3
	Обучающийся не выполнил задание.		2
Домашнее задание в виде Доклада	Обучающийся в процессе доклада демонстрирует глубокие знания поставленной в ней проблемы, раскрыл ее сущность, материал был выстроен логически последовательно, содержательно. При изложении материала студент продемонстрировал грамотное владение терминологией, ответы на все вопросы были четкими, правильными, лаконичными и конкретными.		5
	Обучающийся в процессе доклада демонстрирует знания поставленной проблемы. При изложении материала не всегда корректно употребляет терминологию; отвечая на все вопросы, не всегда четко формулирует свою мысль.		4
	Обучающийся слабо ориентируется в материале, в рассуждениях не демонстрирует логику ответа, плохо владеет профессиональной терминологией, не раскрывает суть проблем.		3
	Обучающийся не выполнил задание.		2
Устный опрос, устная дискуссия	Обучающийся активно участвует в дискуссии или опросе по заданной теме. В ходе комментариев и ответов на вопросы опирается на знания лекционного материала и знания из дополнительных источников. Использует грамотно профессиональную лексику и терминологию. Убедительно отстаивает свою точку зрения. Проявляет мотивацию и заинтересованность к работе.		5
	Обучающийся участвует в дискуссии или опросе по заданной теме, но в ходе комментариев и ответов на вопросы опирается в большей степени на остаточные знания и собственную интуицию. Использует профессиональную лексику и		4

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	терминологию, но допускает неточности в формулировках.		
	Обучающийся слабо ориентируется в материале, в рассуждениях не демонстрирует логику ответа, плохо владеет профессиональной терминологией, не раскрывает суть в ответах и комментариях.		3
	Обучающийся не участвует в дискуссии или опросе и уклоняется от ответов на вопросы.		2

5.3. Промежуточная аттестация:

Форма промежуточной аттестации	Типовые контрольные задания и иные материалы для проведения промежуточной аттестации:
Зачет в устной форме	<p>Вопросы к зачету</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тайм-менеджмент как составляющая самоменеджмента. 2. Две концепции контроля времени: управление и руководство временем. 3. Делегирование полномочий. 4. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы. 5. Принципы, правила и критерии постановки целей. КИНДР, SMART-цели.

5.4. Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины/модуля:

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Зачтено/не зачтено
Зачет	Обучающийся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.		зачтено
	Обучающийся не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой		не зачтено

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Зачтено/не зачтено
	знаний по дисциплине, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.		

5.5. Система оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

Форма контроля	100-балльная система	Пятибалльная система
Текущий контроль:		
Устный опрос		2 – 5
Домашнее задание в виде презентации		2 – 5
Дискуссия		2 – 5
Доклад		2 – 5
Промежуточная аттестация (зачет)		зачтено/ не зачтено
Итого за семестр зачет		

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- проблемная лекция;
- групповые дискуссии;
- преподавание дисциплины на основе результатов научных исследований
- поиск и обработка информации с использованием сети Интернет;
- дистанционные образовательные технологии;
- использование на лекционных занятиях видеоматериалов и наглядных пособий.

7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины не предусмотрена.

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов:

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Характеристика материально-технического обеспечения дисциплины соответствует требованиям ФГОС ВО.

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием традиционных технологий обучения.

Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.	Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.
115035, г. Москва, ул. Садовническая, дом 35, строение 2, ауд. 22	
аудитории для проведения занятий лекционного типа	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук; – проектор, – экран
аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, по практической подготовке, групповых и индивидуальных консультаций	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук; – проектор, – экран
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся
читальный зал библиотеки	– компьютерная техника; подключение к сети «Интернет»

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины при обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Необходимое оборудование	Параметры	Технические требования
Персональный компьютер/	Веб-браузер	Версия программного обеспечения не ниже:

ноутбук/планшет, камера, микрофон, динамики, доступ в сеть Интернет		Chrome 72, Opera 59, Firefox 66, Edge 79, Яндекс. Браузер 19.3
	Операционная система	Версия программного обеспечения не ниже: Windows 7, macOS 10.12 «Sierra», Linux
	Веб-камера	640x480, 15 кадров/с
	Микрофон	любой
	Динамики (колонки или наушники)	любые
	Сеть (интернет)	Постоянная скорость не менее 192 кБит/с

Технологическое обеспечение реализации программы осуществляется с использованием элементов электронной информационно-образовательной среды университета.

11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

11.1. Ресурсы электронной библиотеки, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

№ пп	Электронные учебные издания, электронные образовательные ресурсы
1.	ЭБС «Лань» http://www.e.lanbook.com/
2.	«Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» http://znanium.com/
3.	Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» http://znanium.com/
4.	ЭБС «ИВИС» http://dlib.eastview.com/
Профессиональные базы данных, информационные справочные системы	
1.	Scopus https://www.scopus.com (международная универсальная реферативная база данных, индексирующая более 21 тыс. наименований научно-технических, гуманитарных и медицинских журналов, материалов конференций примерно 5000 международных издательств);
2.	Scopus http://www.Scopus.com/
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://elibrary.ru (крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования);

11.2. Перечень программного обеспечения

№п/п	Программное обеспечение	Реквизиты подтверждающего документа/ Свободно распространяемое
1.	Windows 10 Pro, MS Office 2019	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
2.	PrototypingSketchUp: 3D modeling for everyone	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
3.	V-Ray для 3Ds Max	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
4.	...	
5.

**ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ**

В рабочую программу учебной дисциплины/модуля внесены изменения/обновления и утверждены на заседании кафедры:

№ пп	год обновления РПД	характер изменений/обновлений с указанием раздела	номер протокола и дата заседания кафедры