

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра СТ  
И.о. заведующего кафедрой



И.В. Федякин

26 июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГИ



А.А. Горбунов

26 июня 2019 г.



Кафедра «Экономика труда и управление человеческими ресурсами»

Автор Епишкин Илья Анатольевич, к.э.н., доцент

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Самоменеджмент**

Направление подготовки:	43.03.03 – Гостиничное дело
Профиль:	Гостиничная деятельность
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2019

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 6 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">Б.И. Кретов</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p>Протокол № 13 24 июня 2019 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">И.А. Епишкин</p>
--	--

Москва 2019 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Самоменеджмент» является формирование у бакалавров представления о необходимости приобретения практических навыков грамотного управления собой, решения проблем самоорганизации и осознание необходимости развития профессионально значимых личностных качеств, необходимых для управления собственными ресурсами

Дисциплина «Самоменеджмент» формирует у студентов следующую компетенцию:

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

В результате освоения курса «Самоменеджмент» :

УК-6.1. Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной

УК.6.2. Способен критически оценивать и переосмысливать накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность

## **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Учебная дисциплина "Самоменеджмент" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

### **2.1. Наименования предшествующих дисциплин**

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

#### **2.1.1. Обществознание:**

Знания:

Умения:

Навыки:

#### **2.1.2. Экономика:**

Знания:

Умения:

Навыки:

### **2.2. Наименование последующих дисциплин**

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

#### **2.2.1. Реклама и связи с общественностью**

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей. УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

##### 4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

3 зачетные единицы (108 ак. ч.).

##### 4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Количество часов	
	Всего по учебному плану	Семестр 2
Контактная работа	40	40,15
Аудиторные занятия (всего):	40	40
В том числе:		
лекции (Л)	12	12
практические (ПЗ) и семинарские (С)	28	28
Самостоятельная работа (всего)	68	68
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	108	108
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	3.0	3.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗаО	ЗаО

### 4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	2	Раздел 1 Основы самоменеджмента 1. Понятие «самоменеджмент»; 2. Цели и функции самоменеджмента; 3. Профиль современного менеджера 4. Самоменеджмент и личный успех.	2		2			10	14	
2	2	Раздел 2 Мотивация и самомотивация 1. Мотивы, ценности и их влияние на эффективность менеджера. 2. Согласованность и экологичность целей в разных сферах деятельности 3. Психогигиена и психопрофилактика	2		3			10	15	
3	2	Раздел 3 Инструменты самоменеджмента 1. Целеполагание как основной инструмент эффективности. 2. Методы планирования. 3. Таймменеджмент	2		2			10	14	
4	2	Раздел 4 Самомаркетинг руководителя 1. Эффективные поведенческие стратегии. 2. Деловая репутация и имидж руководителя 3. Поддержание	1		4			5	10	ПК1

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		деловых связей							
5	2	Раздел 5 Делегирование 1. Цель и принципы; 2. Задачи и правила делегирования; 3. Причины возникновения сопротивления подчиненных и руководителей.	1		4		10	15	ПК2
6	2	Раздел 6 Информация и коммуникация в самодирективном менеджменте 1. Основы ведения переговоров ; 2. Принципы организации совещаний и презентаций; 3. Технологии работы с критикой; 4. Развивающая обратная связь.	1		4		5	10	
7	2	Раздел 7 Управление ресурсом образованности	1		2		5	8	
8	2	Раздел 8 Управление ресурсом платежеспособности	1		2		5	8	
9	2	Раздел 9 Формирование и развитие команды 9.1. Лидерство и менеджмент 9.2. Пороки команды	1		5		8	14	
10	2	Раздел 10 Промежуточная аттестация						0	ЗаО
11		Всего:	12		28		68	108	

#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 28 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	2	РАЗДЕЛ 1 Основы самоменеджмента	Понятие "самоменеджмент" 1. Основные понятия самоменеджмента 2. Функции самоменеджмента 3. Значение самоменеджмента в профессиональной деятельности людей 4. Самосовершенствование через самоменеджмент 5. Связь с другими дисциплинами	2
2	2	РАЗДЕЛ 2 Мотивация и самомотивация	Мотивы, ценности и их влияние на эффективность менеджера 1. «Карта персональных интересов индивида»  2. «Ценности и убеждения личности» 3. «Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича»  4. «Колесо баланса» как инструмент проверки целей на экологичность.	3
3	2	РАЗДЕЛ 3 Инструменты самоменеджмента	«Правила постановки цели. Критерии эффективности цели» 1. «Правила постановки цели. Критерии эффективности цели»  2. «Приоритизация в планировании и управлении временем»	2
4	2	РАЗДЕЛ 4 Самомаркетинг руководителя	«Ресурсный анализ» 1. «Ресурсный анализ» 2. «Управление деловой репутацией» 3. «Наработка и поддержание деловых связей»	4
5	2	РАЗДЕЛ 5 Делегирование	«Выбор исполнителя» 1. «Выбор исполнителя» 2. «Проверка компетентности исполнителя задачи» 3. «Алгоритм делегирования задачи»	4
6	2	РАЗДЕЛ 6 Информация и коммуникация в самоменеджменте	«Деловые переговоры» 1. «Деловые переговоры» 2. «Принципы организации совещаний» 3. «Критика в деловом общении» 4. «Развивающая обратная связь»	4
7	2	РАЗДЕЛ 7 Управление ресурсом образованности	Методы обучения 1. Методы обучения 2. Приложения и сайты для самообучения	2
8	2	РАЗДЕЛ 8 Управление ресурсом платежеспособности	Методы учета и распределения денежных ресурсов 1. Методы учета и распределения денежных ресурсов 2. Освоение приложений по учету доходов и расходов	2



№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
9	2	РАЗДЕЛ 9 Формирование и развитие команды	Ролевая игра «Тимбилдинг финансовой организации» 1. Ролевая игра «Тимбилдинг финансовой организации» 2. Управление коллективом	5
ВСЕГО:				28/ 0

#### 4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Выполнение курсового проекта (работы) по дисциплине «Самоменеджмент» не предусмотрено.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины осуществляется в форме лекционных и практических занятий. Лекции проводятся в традиционной классно-урочной организационной форме, по типу управления познавательной деятельности являются классическо-лекционными (объяснительно-иллюстративными).

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Практический курс выполняется в виде традиционных практических занятий (объяснительно-иллюстративное решение задач), с использованием интерактивных (диалоговые) технологий, в том числе разбор и анализ конкретных ситуаций, электронный практикум (компьютерное моделирование и практический анализ результатов); технологий, основанных на коллективных способах обучения, а также с использованием компьютерной тестирующей системы.

Самостоятельная работа студента организована с использованием традиционных видов работы и интерактивных технологий. К традиционным видам работы относятся отработка учебного материала и отработка отдельных тем по учебным пособиям, подготовка к промежуточным контролям, выполнение заданий курсовой работы. К интерактивным (диалоговым) технологиям относятся отработка отдельных тем по электронным пособиям, подготовка к промежуточным контролям в интерактивном режиме, интерактивные консультации в режиме реального времени по специальным разделам и технологиям, основанным на коллективных способах самостоятельной работы студентов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на разделы, представляющих собой логически завершенный объем учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний, так и задания практического содержания (решение практических и ситуационных задач, выполнение заданий курсовой работы) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как индивидуальные и групповые опросы, решение тестов с использованием компьютеров или на бумажных носителях.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	2	РАЗДЕЛ 1 Основы самоменеджмента	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 2 (гл. 4), 3 (гл. 1), 5 (гл. 1), 5 (гл.1)], [доп. – 1 (гл. 7), 4 (гл. 5, 6)].	10
2	2	РАЗДЕЛ 2 Мотивация и самомотивация	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 1 (стр. 5-34), 3 (гл. 3, 7), 4 (гл. 10), 5 (гл. 8)], [доп. – 1 (гл. 2), 2 (4), 3 (гл. 2), 4 (гл. 8, гл.10)]	10
3	2	РАЗДЕЛ 3 Инструменты самоменеджмента	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 3 (гл. 4, 5), 4 (гл. 8.2), 5 (гл. 2, 4, 5, 6)], [доп. – 2 (гл. 2), 3 (гл. 2), 4 (гл. 8, гл.12)]	10
4	2	РАЗДЕЛ 4 Самомаркетинг руководителя	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 5 (гл. 3)], [доп. – 3 (гл. 2), 4 (гл. 8, гл.12)]	5
5	2	РАЗДЕЛ 5 Делегирование	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 3 (гл. 5) 5 (гл. 7),], [доп. – 2 (4), 3 (гл. 2), 4 (гл. 8, гл.12)]	10
6	2	РАЗДЕЛ 6 Информация и коммуникация в самоменеджменте	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 2 (гл. 11-13, 3 (гл. 6, 7) , 4 (гл. 8.2), 4 – (гл. 3, 8)], [доп. – 3 (гл. 8, 9) 4 (гл. 13)]	5
7	2	РАЗДЕЛ 7 Управление ресурсом образованности	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и	5

			подготовка к практическому занятию [осн. – 2 (гл. 11-13, 3 (гл. 6, 7) , 4 (гл. 8.2), 4 – (гл. 3, 8)], [доп. – 3 (гл. 8, 9) 4 (гл. 13)]	
8	2	РАЗДЕЛ 8 Управление ресурсом платежеспособности	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 2 (гл. 11-13, 3 (гл. 6, 7) , 4 (гл. 8.2), 4 – (гл. 3, 8)], [доп. – 3 (гл. 8, 9) 4 (гл. 13)]	5
9	2	РАЗДЕЛ 9 Формирование и развитие команды	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 2 (гл. 11-13, 3 (гл. 6, 7) , 4 (гл. 8.2), 4 – (гл. 3, 8)], [доп. – 3 (гл. 8, 9) 4 (гл. 13)]	8
ВСЕГО:				68

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Мотивация персонала	Епишкин И.А; Фионова К.В.	МГУПС, МИИТ, 2014	Все разделы
2	Самоменеджмент	Урмина И,А.	Москва : Издательство Юрайт, 0	Все разделы
3	Персональный менеджмент. Тесты и конкретные ситуации.	С.Д. Резник, С. Н. Соколов, Ф.Е. Удалов, В.В. Бондаренко	Москва, ИНФРА-М, 2004	Все разделы
4	Психология управления персоналом	Рогова Е.И.	Москва : Издательство Юрайт, 0	Все разделы
5	Самоменеджмент	Исаченко И. И.	Москва, МГУП, 2007	Все разделы
6	ЭФФЕКТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ	Фионова К.В.	МГУПС, МИИТ, 2014	Все разделы

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
7	Коучинг социального успеха	Рыбкин И. В.	Москва, Институт общегуманитарных исследований, 2005	Все разделы
8	Мотивация и личность	Маслоу А.Г.	СПб.: Евразия, 1999	Все разделы
9	Семь навыков высокоэффективных людей. Возврат к этике характера.	Кови С.Р.	М.: Вече, Персей, АСТ, 1998	Все разделы
10	Системно-интегративный коучинг: концепты, технологии, программы.	Рыбкин И. В., Падар Э. О.	Москва, Институт общегуманитарных исследований, 2009	Все разделы

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

[http://miit-ief.ru/student/methodical\\_literature/](http://miit-ief.ru/student/methodical_literature/) (Электронная библиотека ИЭФ)

<http://library.miit.ru> (НТБ МИИТа (электронно-библиотечная система))

<https://www.biblio-online.ru> (Электронная библиотечная система «Юрайт», доступ для студентов и преподавателей РУТ(МИИТ))

<https://www.book.ru/> (ЭБС book.ru – доступ для преподавателей и студентов РУТ(МИИТ))

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине требуется наличие следующего ПО: OS Windows, Microsoft Office, система компьютерного тестирования АСТ.

В образовательном процессе применяются следующие информационные технологии: персональные компьютеры; компьютерное тестирование; мультимедийное оборудование; средства коммуникаций: ЭИОС РУТ (МИИТ) и/или электронная почта.

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Для успешного проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования.

Для проведения практических занятий требуется компьютерная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием и ПК. ПК должны быть обеспечены необходимыми для обучения лицензионными программными продуктами, позволять осуществлять поиск информации в сети Интернет, экспорт информации на цифровые носители.

Для организации самостоятельной работы студентов необходима аудитория с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет. Необходим доступ каждого студента к информационным ресурсам – институтскому библиотечному фонду и сетевым ресурсам Интернет.

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение конспекта лекции в тот же день, после лекции – 10-15 минут;
- повторный просмотр конспекта лекции перед следующей лекцией – 10-15 минут;
- подготовка к практическому занятию – 20-25 минут.

В ходе лекционных занятий рекомендуется:

- вести конспектирование учебного материала;
- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;
- желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся полезно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия и методики анализа, ответить на контрольные вопросы. В течение практического занятия студенту следует выполнять задания, выданные преподавателем.

Рекомендуется, вместо простого «заучивания» материала добиться понимания изучаемой темы. С этой целью после изучения очередного параграфа следует выполнить несколько простых упражнений на данную тему.

При выполнении домашних заданий необходимо сначала повторить основные сведения по теме задания. При выполнении упражнения нужно сначала понять, что требуется, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.

Текущий контроль осуществляется в виде устных опросов и тестирования. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос. При подготовке к тестированию студентам необходимо повторить материал лекционных и практических занятий по отмеченным преподавателям темам.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются вопросы к зачёту и образцы тестовых материалов, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины и включающие терминологические задания.