МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
Выпускающая кафедра МФиУУ Заведующий кафедрой МФиУУ	Директор ИЭФ
Е.З. Макеева	Ю.И. Соколов
20 мая 2020 г.	25 мая 2020 г.

Кафедра «Экономика труда и управление человеческими ресурсами»

Авторы Епишкин Илья Анатольевич, к.э.н., доцент
Чурикова Ольга Олеговна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Самоменеджмент

Направление подготовки:	38.03.01 – Экономика
Профиль:	Бухгалтерский учет, анализ и аудит
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная
Год начала подготовки	2020

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института	Одобрено на заседании кафедры
Протокол № 6 20 мая 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии М.В. Ишханян	Протокол № 12 12 мая 2020 г. Заведующий кафедрой И.А. Епишкин

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 11244
Подписал: Заведующий кафедрой Епишкин Илья Анатольевич
Дата: 12.05.2020

Москва 2020 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «Самоменеджмент» являются формирование у обучающегося по направлению 38.03.01 «Экономика» следующего состава компетенций: УК-6

Дисциплина формирует знания, умения и навыки управления временем, борьбы со стрессом, саморазвития, развития и обучения подчиненных, управления и координации рабочих групп.

В результате освоения курса «Самоменеджмент» студент должен знать:

• основы эффективности личного труда
• методики управления временем
• методики планирования своей деятельности
• способы эффективного прияния решений
• методы правильной организации своей деятельности
• способы преодоления стрессовых ситуаций

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

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Маркетинг

2.2.2. Ознакомительная практика

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 Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной отпрофессиональной. УК-6.2 Способен критически оценивать и переосмыслять накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность.

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

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

3 зачетных единиц (108 ак. ч.).

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

	Количество часов	
Вид учебной работы	Всего по учебному плану	Семестр 3
Контактная работа	32	32,15
Аудиторные занятия (всего):	32	32
В том числе:		
лекции (Л)	16	16
практические (ПЗ) и семинарские (С)	16	16
Самостоятельная работа (всего)	40	40
Экзамен (при наличии)	36	36
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)	ЭК	ЭК

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 промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	Раздел 1 Основы самоменеджмента 1. Понятие самоменеджмент; 2. Преимущества и недостатки самоменеджмента; 3. Функции самоменеджмента; 4. Основные правила;	2		4		4	10	
2	3	Раздел 2 Инструменты самоменеджмента	2		2			4	
3	3	Раздел 2 Модель современного менеджера	2		2		8	12	
4	3	Раздел 2 Модели достижения личной эффективности	2		2		8	12	ПК1
5	3	Раздел 2 Стресс-менеджмент					4	4	
6	3	Раздел 3 Методы планирования 1. Понятия, полномочия и ответ-ственность; 2. Задачи и правила делегирова-ния; 3. Принципы сопротивления под-чиненных и руководителей; 4. Искусство делегирования пол-номочий;	2		2		10	14	
7	3	Раздел 3 Функция организация и исполнения в самоменеджменте 1. Роль информации и коммуни-кации в	4		2		4	10	ПК2

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		самоменеджменте; 2. Функция «Информация и ком-муникация»; 3. Проведение совещаний и веде-ния переговоров; 4. Типы лидерства;							
8	3	Раздел 4 Система ценностных ориентаций человека	2		2		2	6	
9	3	Экзамен						36	ЭК
10		Всего:	16		16		40	108	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 16 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	3	РАЗДЕЛ 1 Основы самоменеджмента	Колесо баланса, личные компетенции	4
2	3	РАЗДЕЛ 2 Модель современного менеджера	Окно Джохари	2
3	3	РАЗДЕЛ 2 Модели достижения личной эффективности	Принцип "Парето",Помодоро,Матрица Эйзенхауэра,метод Альпы	2
4	3	РАЗДЕЛ 2 Инструменты самоменеджмента	Структура GoMAD,SMART цели, эскиз жизненных цеелй	2
5	3	РАЗДЕЛ 3 Методы планирования	Метод Франклина	2
6	3	РАЗДЕЛ 3 Функция организация и исполнения в самоменеджменте	Типы органийзеров,составление делового дневника	2
7	3	РАЗДЕЛ 4 Система ценностных ориентаций человека	Типология Рокича	2
			ВСЕГО:	16/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Учебным планом выполнения курсовой работы 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 организованна 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 относиться 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 объём 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	3	Колесо баланса, личные компетенции	Закрепление материла Самостоятельное изучение иобобщение пройденного теоретического материала по конспектам лекций,основной и дополнительной литературе {2 гл.1,2}	4
2	3	РАЗДЕЛ 2 Модели достижения личной эффективности	Самостоятельное изучение иобобщение пройденного теоретического материала по конспектам лекций,основной и дополнительной литературе {2 гл 5,6}	8
3	3	РАЗДЕЛ 2 Модель современного менеджера	Самостоятельное изучение иобобщение пройденного теоретического материала по конспектам лекций,основной и дополнительной литературе {1гл.1,2}	8
4	3	РАЗДЕЛ 2 Стресс-менеджмент	Самостоятельное изучение иобобщение пройденного теоретического материала по конспектам лекций,основной и дополнительной литературе {2 гл.1,2}	4
5	3	РАЗДЕЛ 3 Методы планирования	Самостоятельное изучение иобобщение пройденного теоретического материала по конспектам лекций,основной и дополнительной литературе {3 гл.1,2}	10
6	3	РАЗДЕЛ 3 Функция организация и исполнения в самоменеджменте	Самостоятельное изучение иобобщение пройденного теоретического материала по конспектам лекций,основной и дополнительной литературе {1 гл.4}	4
7	3	РАЗДЕЛ 4 Система ценностных ориентаций человека	Самостоятельное изучение иобобщение пройденного теоретического материала по конспектам лекций,основной и дополнительной литературе {1 гл.4}	2
			ВСЕГО:	40

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	Самоменеджмент	Урмина И.А.	2018,Москва,Юрайт, 2018 www.urait.ru	Все разделы
2	Тайм-менеджмент.Полный курс	Телегина Т.	Литагент, 2018 www.libfox.ru	Все разделы
3	Управление знаниями в организации	Уринцов А.И.,АкимовС.О.и др.	Юрайт, 2019 www.urait.ru	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	7 навыков высокоэффективных людей	Стивен Кови	Альпина Бизнес Букс, 2019 www.book.ru	Все разделы
5	Номер 1	Игорь МАНН	"Манн,Иванови Фербер", 2019 www.mif.ru	Все разделы

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

https://miit-ief.ru/student/elibrary/ (Электронная библиотека ИЭФ)
http://library.miit.ru/fulltext.php (НТБ МИИТа (электронно-библиотечная система))
https://urait.ru/ (Электронная библиотечная система «Юрайт», доступ для студентов и преподавателей РУТ(МИИТ))
https://e.lanbook.com/ (Электронно-библиотечная система «Лань», доступ для студентов и преподавателей РУТ(МИИТ)
https://ibooks.ru/ (Электронно-библиотечная система «Айбукс»)
https://www.book.ru/ (ЭБС BOOK.RU – доступ для преподавателей и студентов РУТ(МИИТ))

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

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине не требуется наличие специализированного лицензионного ПО.
В образовательном процессе применяются следующие 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 лекционных занятий необходима специализированная лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой.
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)

Студентам необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли в учебном процессе самого обучающегося.
Студент должен быть нацелен на максимальное усвоение лекционного материала. После лекции и во время специально организуемых индивидуальных встреч он может задать лектору интересующие его вопросы.
Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и должны давать систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрировать внимание студента на наиболее сложных и проблемных вопросах, стимулировать его активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.
Главная задача лекционного курса заключается в формировании у студента системного представления об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущим специалистом учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей экономической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.
Основные функции лекций: познавательно-обучающая, развивающая, ориентирующе-направляющая, активизирующая, воспитательная, организующая, информационная.
Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением дисциплины и применением её положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности студентов, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущего специалиста.
Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы студента. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения студентом тех или иных положений, излагаемых на лекциях, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением студента к учебе, за уровнем его знаний, а, следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих студентов.
При подготовке специалиста важны не только серьёзная теоретическая подготовка, знание основ экономики труда, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий.
Основные задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у студента умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с материалами лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.
Самостоятельная работа студента может быть успешной при определённых условиях, которые необходимо организовать. Её правильная организация, включающая технологии

отбора целей, содержания, конструирования заданий и организацию контроля, систематичность самостоятельных учебных занятий, целесообразное планирование рабочего времени позволяет привить студентам умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, привить навыки повышения профессионального уровня в течение всей трудовой деятельности.
Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. В конце каждого дня целесообразно подводить итоги работы: тщательно проверить, всё ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объёма недельного плана.
Компетенции студента, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и навыки. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются вопросы к экзамену и тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках тематики учебной дисциплины и включающие терминологические задания.
Фонд оценочных средств являются составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения изучаемой дисциплины и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины.
Основные методические указания для студентов по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.