

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ушвицкий Л.И. Ушвицкий

Должность: и.о. директора Института экономики и управления

Дата подписания: 18.06.2026 10:28:25

Уникальный программный ключ:

46f7031a7046958ffdb4e91f81e17726331d25a8

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор института
экономики и управления,
доктор экономических наук,
профессор
Л.И. Ушвицкий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Самоменеджмент

Направление подготовки	38.04.02 Менеджмент
Направленность (профиль)	Управление развитием бизнеса и инновациями
Год начала обучения	2026
Форма обучения	заочная
Реализуется	1 семестр

Разработано:
Кандидат экономических наук, доцент,
доцент кафедры менеджмента
Лепяхова Е.Н

Ставрополь, 2026

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Самоменеджмент» является формирование универсальных компетенций (УК-6, ПК-1) у студентов по направлению подготовки 38.04.02 «Менеджмент». Основная цель курса заключается в изучении обучающимися принципам эффективного использования собственных возможностей, формирование и достижение целей, а также способы управления рабочим временем, личной карьерой в процессе профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются: изучение сущности самоменеджмента, обучение приемам самоанализа и самооценки уровня организации собственной деятельности, минимизации стрессов и усталости; ознакомление с основами тайм-менеджмента в управленческой деятельности; получение целостного представления о коммуникативных техниках в управленческой деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Самоменеджмент» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК -6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД-1. УК-6. Определяет стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности и цели карьерного роста	Применяя знания самоорганизации своей деятельности способен генерировать новые идеи для решения личных и профессиональных целей, абстрагироваться от стандартных моделей для успешного развития в избранной сфере профессиональной деятельности.
	ИД-2. УК-6. Проводит рефлексию своей деятельности и разрабатывает способы ее совершенствования	Применяет и оценивает способы самосовершенствования своей деятельности. Анализирует возможности и приоритеты личностного и профессионального роста.
ПК-1. Способен самостоятельно выполнять научно-исследовательский и аналитический проект в области стратегического менеджмента и маркетинга, готовить аналитические материалы для принятия управленческих решений в цифровой	ИД-1. ПК-1 . Осуществляет самостоятельный прикладной или аналитический научно-исследовательский проект в области стратегического менеджмента и маркетинга	Выстраивает гибкую профессиональную траекторию для выполнения научно-исследовательского проекта в области стратегического менеджмента и маркетинга, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.

бизнес-среде		
--------------	--	--

4. Объем учебной дисциплины и формы контроля *

Объем учебной дисциплины и формы контроля	заочная форма
Зачетных единиц, всего	3
Академических часов, всего	108
в том числе	
- контактная работа	4
Лекции/из них практическая подготовка	2
Практический занятий/ из них практическая подготовка	2
Лабораторных работ/ из них практическая подготовка	-
- самостоятельная работа	104
-контроль	
Формы контроля, семестр	
Зачет	1 семестр
Реферат	1 семестр

* Дисциплина предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

5.1. Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	Очная форма			Самостоятельная работа, часов	Форма текущего контроля успеваемости
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1 семестр							
1	Значение и сущность самоменеджмента. 1. Сущность и функции самоменеджмента, его составные части 2. Понятие специфики управленческой деятельности. Понятие самоменеджмента.	ИД-1. УК-6 ИД-2. УК-6 ИД-1. ПК-1	-	-	-	10,4	Собеседование Индивидуальное задание

	его составные части. Содержание основных функций самоменеджмента. Значение самоменеджмента в профессиональной деятельности людей. Самосовершенствование через Самоменеджмент. Планирование задач. Долгосрочное планирование. Значение планирования. 3.Методика контекстного планирования. Техника долгосрочного планирования. Краткосрочное планирование.						
2	Самоменеджмент и личный успех. 1. Планирование своей деятельности. Цели планирования. Коммуникации и восприятие информации. 2.Искусство общения. Организация и реализация. Самоконтроль.3. Определение жизненных целей Целеустремленность. Личные и профессиональные цели. Модель SMART.	ИД-1. УК-6 ИД-2. УК-6 ИД-1. ПК-1	-	-	-	10,4	Собеседование
3	Построение успешной карьеры 1. Понятие и виды карьеры. Факторы,	ИД-1. УК-6 ИД-2. УК-6 ИД-1. ПК-1	-	2	-	10,4	Собеседование эссе

детерминирующие карьеру. Мотивы карьерного роста (автономия, технико-функциональная компетентность, безопасность и стабильность, потребность в первенстве, управленческая компетентность, предпринимательская креативность, стиль жизни). 2. Управление деловой карьерой на разных этапах управления персоналом. Содержание деятельности по управлению карьерой. Управление персоналом и карьерными процессами в организации. Привлечение, отбор и наем новых работников.3. Оценка персонала. Должностные перемещения работников. Нетрадиционные формы развития карьеры работников в организации. Технологии сопровождения и развития карьеры. Планирование карьерных процессов в организации. Понятие планирования карьеры.						
---	--	--	--	--	--	--

	Жизненные циклы и этапы внутриорганизационной карьеры. Системы планирования карьеры работника в организации. Отработка умений выстраивания карьерограмма как технологии управления карьерой персонала и собственной карьерой Индивидуальное управление деловой карьерой. 4. Постановка карьерных целей и индивидуальное планирование карьеры. Самооценка с точки зрения карьеры. Профессиональная ориентация и выбор карьеры..						
4	Приоритеты в работе руководителя 1. Личная эффективность. Распределение задач. Установление целей в порядке приоритетности. 2. Предписанные задачи. Установление причин несоответствия. 3. Основные приоритеты работы руководителя с командой проекта. Отбор приоритетов. Стратегия отказа. Матрица	ИД-1. УК-6 ИД-2. УК-6 ИД-1. ПК-1	-	-	-	10,4	Собеседование

	Эйзенхауэра						
5	Управление ресурсом времени. 1. Сущность времени. Понятие ресурса времени и его определение. Инвентаризация и анализ временных затрат. Карточка ежедневного учета времени А. Гастева. Учет времени П. М. Керженцева. «АВС» Хронометраж. Хронометраж по Г.А. Архангельскому. Анализ ежедневных помех времени. Целеполагание как процесс сознательного осуществления своих действий в соответствии с генеральной линией или ориентиром: принципы, технология, основные правила, анализ «цель-средство»	ИД-1. УК-6 ИД-2. УК-6 ИД-1. ПК-1.	2	-	-	10,4	Собеседование
6	Способы и инструменты персонального управления временем. 1. Время как стратегический ресурс, способы управления временем. Факторы, провоцирующие проблемы управления временем. Индивидуализация	ИД-1. УК-6 ИД-2. УК-6 ИД-1. ПК-1.	-	-	-	10,4	Собеседование

	процесса управления временем. 2. Три уровня проблем управления временем: технический, экстернальный, психологический. 3. Организации труда руководителя. Основные задачи контроля использования времени. Разработка стандартов, сопоставление достигнутых результатов со стандартами. Корректирующие действия.						
7	Управление ресурсом активности и работоспособности 1. Управление ресурсом активности и работоспособности, управление ресурсом образованности. Понятие ресурса активности и работоспособности. 2. Личный потенциал ресурса активности и работоспособности. Методы управления ресурсом активности и работоспособности. 3. Образованность. Самообразованность. Внутренние мотивы самосовершенствов	ИД-1. УК-6 ИД-2. УК-6 ИД-1. ПК-1.	-	-	-	10,4	Собеседование

	ания и саморазвития						
8	УПРАВЛЕНИЕ РЕСУРСОМ ПЛАТЕЖЕСПОСОБНОСТИ ФИНАНСОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНИ. ДОМАШНЯЯ БУХГАЛТЕРИЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОНЯТИЙ: ГРАМОТНОСТЬ, ОБРАЗОВАННОСТЬ, КУЛЬТУРА ОБРАЗОВАННОСТЬ КАК СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ЛИЧНОСТИ.	ИД-1. УК-6 ИД-2. УК-6 ИД-1. ПК-1.	-	-	-	10,4	Собеседование
9	Самоменеджмент и личный успех. Построение успешной карьеры Приоритеты в работе руководителя Управление ресурсом времени. Способы и инструменты персонального управления временем. Управление ресурсом активности и работоспособности и Управление ресурсом платежеспособности	ИД-1. УК-6 ИД-2. УК-6 ИД-1. ПК-1.	-	-	-	10,4	Собеседование
10	Группы и групповая динамика. Развитие самообразования и саморазвития 1. Значение групповых процессов в организации. Поведение членов	ИД-1. УК-6 ИД-2. УК-6 ИД-1. ПК-1.				10,4	Собеседование

социальных групп. Цели групп. Особенности групповой деятельности, формирование и развитие социальных групп. 2. Групповая сплоченность и выполнение заданий. Культурные основы группового поведения. Социальные роли в группах. Определение и признаки команды. 3. Модели высокоэффективных команд. Жизненный цикл команды. Лидеры команд. Синергия и принципы творческого сотрудничества. Реализация командного потенциала и эффективность							
ИТОГО за 1 семестр		2	2	-	104		

6. Фонд оценочных средств по дисциплине

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов их достижения. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения по дисциплине.

ФОС по дисциплине включает в себя:

- описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, шкал оценивания;
- типовые оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине, включаются в методические указания.

ФОС являются приложением к данной программе дисциплины.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Основы самоменеджмента Электронный ресурс / Запорожец Д. В., Назаренко А. В., Кенина Д. С., Звягинцева О. С., Бабкина О. Н., Исаенко А. П. : учебное пособие. - Ставрополь : СтГАУ, 2018. - 120 с., (экземпляров неограничено.)

2. Бобина,, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова. - Самоменеджмент, 2026-04-14. - Электрон. дан. (1 файл). - Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. - 184 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, (экземпляров неограничено).

3. Основы самоменеджмента Электронный ресурс / Запорожец Д. В., Назаренко А. В., Кенина Д. С., Звягинцева О. С., Бабкина О. Н., Исаенко А. П. : учебное пособие. - Ставрополь : СтГАУ, 2018. - 120 с., (экземпляров неограниченно).

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Самоменеджмент : учебное пособие / под ред. В. Н. Парахина. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 498 с. - ISBN 978-5-4458-5146-2, (экземпляров неограничено).

2. Севостьянов, Д. А. Обратный самоменеджмент: монография / Д. А. Севостьянов, И. Э. Толстова. - Обратный самоменеджмент, 2031-07-12. - Электрон. дан. (1 файл). - Новосибирск : Золотой колос, 2019. - 287 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94477-248-0, (экземпляров неограничено).

3. Рябикова, Н. Е. Персональный менеджмент Электронный ресурс / Рябикова Н. Е. : учебное пособие - Оренбург : ОГУ, 2019. - 138 с. - т. - ISBN 978-5-7410-2372-3, (экземпляров неограничено).

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Самоменеджмент» для студентов направления подготовки 38.04.02 Менеджмент, - [Электронная версия].

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Самоменеджмент» для студентов направления подготовки 38.04.02 Менеджмент - [Электронная версия].

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- 1 <http://ecsocman.hse.ru/> (Сайт федерального портала «Экономика. Социология. Менеджмент»).
- 2 <http://fcior.edu.ru/> (Сайт федерального центра информационно-образовательных ресурсов).
- 3 <http://grebennikon.ru/> (сайт электронной библиотеки Издательского дома «Гребенников»).
- 4 Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online»
<http://www.biblioclub>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На практических занятиях студенты представляют комплект практических работ, презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

- 1 <http://cataloq.ncstu.ru/cataloq> – Официальный сайт библиотеки ФГАОУ ВПО СКФУ.
- 2 <http://www.consultant.ru> – Официальный сайт Консультант плюс
- 3 <http://ecsocman.hse.ru> – Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент
- 4 http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/ – Профессиональная база данных Росстата
- 5 <http://www.garant.ru/> – Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Лекции	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Практические занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

11. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.