

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Оботурова Наталья Паровна

Должность: Декан факультета пищевой инженерии и биотехнологий имени академика А.Г. Храмцова

Дата подписания: 18.06.2026 18:35:41

Уникальный программный ключ:

f3ead44c4559c5505ef6904af77de79fa5835829

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета пищевой
инженерии и биотехнологий
имени академика А.Г. Храмцова
канд. техн. наук, доцент
Оботурова Н. П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Личная эффективность и практики креативности

Направление подготовки
Направленность (профиль)
Год начала обучения
Форма обучения
Реализуется в семестре

43.03.01 Сервис
Гастрономия и сервис
2026
очная
5

Разработано:

Доцент кафедры туризма
и индустрии гостеприимства
Решетарь Г.С.

Ставрополь, 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Личная эффективность и практики креативности» является формирование универсальной компетенции УК-6 будущего бакалавра по направлению подготовки 43.03.01 Сервис. Основная цель курса заключается в изучении и приобретении теоретических знаний и практических навыков по управлению своим временем, построению и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Задачами освоения дисциплины являются:

- изучение основных понятий самоменеджмента;
- формирование представлений о способах управления временем;
- приобретение способности выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития;
- формирование способности к нестандартному мышлению с целью достижения поставленных задач;

- оценка уровня саморазвития и креативности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Личная эффективность и практики креативности» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

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 управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6. ИД-1 устанавливает личные и профессиональные цели в соответствии с уровнем своих ресурсов и приоритетов действий, для успешного развития в избранной сфере профессиональной деятельности.	Владея основами самоменеджмента и техниками личной креативности, разрабатывает траекторию саморазвития, выбирая оптимальные креативные решения на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК-6. ИД-2 Реализует и корректирует стратегию личностного и профессионального развития, с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Разрабатывает план действий для решения задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений
	УК-6. ИД-3 критически оценивает	Владея навыками самоменеджмента, внедряет техники управления временем с

	эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач в избранной сфере профессиональной деятельности	целью достижения поставленных задач в профессиональной сфере
--	---	--

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего: 3 з.е. 108 акад.ч.	ОФО, в акад. часах
Контактная работа:	36
Лекции/из них практическая подготовка	18
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	0
Практических занятий/из них практическая подготовка	36
Самостоятельная работа	54
Формы контроля	
Экзамен	-
Зачет	+
Зачет с оценкой	-
Курсовая работа	-

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

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

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	Очная форма				Формы текущего контроля успеваемости ¹
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	Сущность и функции самоменеджмента, его составные	УК-6. ИД-1 УК-6.ИД-2	2	4		6	Собеседование

¹ Текущий контроль успеваемости студентов может осуществляться в следующих формах: собеседование, контрольная работа, коллоквиум, защита лабораторной работы, реферата, доклада, проекта, творческой работы, тестирование и др. Содержание форм текущего контроля успеваемости и рекомендации к их подготовке установлены в методических указаниях к практическим работам/лабораторным работам.»

	части Понятие самоменеджмент и его части. Самомотивация. Принятие решений по предстоящим делам. Планирование своей деятельности. Коммуникации и восприятие информации. Организация и реализация. Самоконтроль.	УК-6.ИД-3					
2	Интеллектуальная, физическая и нравственная сферы развития личности Теория личности и ее структура. Темперамент. Характер. Типы личности и направленность. Интеллект, мышление и способности. Нравственная сфера личности, мотивы и интересы. Физические способности.	УК-6. ИД-1 УК-6.ИД-2 УК-6.ИД-3	2	4		6	Собеседование
3	Управления личной эффективностью Целеполагание. Жизненный план. Компетентность. Управление ресурсом образованности. Управление ресурсом платежеспособности.	УК-6. ИД-1 УК-6.ИД-2 УК-6.ИД-3	2	4		6	Собеседование
4	Управление ресурсом времени Понятие ресурса времени. Инвентаризация и анализ временных затрат. Методы и приемы управления своим временем. Принципы и приемы организации времени.	УК-6. ИД-1 УК-6.ИД-2 УК-6.ИД-3	2	4		6	Собеседование
5	Управление ресурсом активности и работоспособности Управление работоспособностью. Развитие навыков здорового образа жизни: закаливание организма, рациональное питание. Личная гигиена человека, эстетика труда и отдыха. Экологическое сознание и поведение.	УК-6. ИД-1 УК-6.ИД-2 УК-6.ИД-3	2	4		6	Собеседование
6	Управление личной карьерой Организаторские способности. Этапы построения карьеры. Самомаркетинг Самоконтроль. Инновации и карьера. Значение креативности личности в	УК-6. ИД-1 УК-6.ИД-2 УК-6.ИД-3	2	4		6	Собеседование

	«человеческом капитале»						
7	Самомотивация, самосовершенствование и эффективный отдых Принципы самомотивации и целеполагания. Позитивное мышление. Преодоление стресса. Самооценка. Цели самосовершенствования. Поощрение себя через эффективный отдых	УК-6. ИД-1 УК-6.ИД-2 УК-6.ИД-3	2	4		6	Собеседование
8	Направления реализации креативных идей Креативность и инновационная деятельность личности. Модель 4Р креативности. Индекс человеческого капитала. Креативное предпринимательство. Реинжиниринг бизнес-процессов	УК-6. ИД-1 УК-6.ИД-2 УК-6.ИД-3	2	4		6	Индивидуальный творческий проект
9	Модели и средства креативности Методы креативного решения проблем. Системное креативное мышление. Технологии и приемы креативного мышления. Операционная креативность. Практики креативного мышления в туристской индустрии.	УК-6. ИД-1 УК-6.ИД-2 УК-6.ИД-3	2	4		6	Собеседование
	ИТОГО за 5 семестр	108	18	36		54	
	ИТОГО	108	18	36		54	

6. Фонд оценочных средств по дисциплине

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

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (включаются в методические указания по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);
- типовые оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

ФОС является 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 (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически заверченный раздел.

Лекционный материал посвящен 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. Головин, Г. В. Тренинг креативности: учебно-методическое пособие /Головин Г. В. – Липецк : ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – 75 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС Лань. – ISBN 978-5-907655-60-7.- экземпляров неограниченно.

2. Ахметова, Г. З. Креативный менеджмент: учебное пособие /Ахметова Г.З., Иванов В. Н., Маковецкий М. Ю., Рудаков Д. В.- Омск: Омский государственный технический университет, 2022. – 112 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС Лань. – ISBN 978-5-8149-3103-0. - экземпляров неограниченно.

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Докторова, Н.П. Креативный менеджмент: учебно-методическое пособие для 2-3 курса образовательной программы магистратуры направления подготовки 38.04.02 Менеджмент (магистерская программа «Менеджмент организаций») / Докторова Н.П. - Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики. –2021. - 219 с.

2. Хамракулова, О.Д. Креативность и инновации : учебное пособие /О.Д. Хамракулова. – Самарканд.: Самаркандский институт экономики и сервиса. - Издательство ООО «STAP-SEL», 2023 – 326 стр.

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

1. Методические указания по выполнению практических занятий по дисциплине «Личная эффективность и практики креативности» для студентов специальности 43.03.01 Сервис [Электронная версия].

2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Личная эффективность и практики креативности» для студентов специальности 43.03.01 Сервис [Электронная версия].

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

1. Личная креативность – Режим доступа: <https://library.lgaki.info:404/2019/%87.pdf>

2. Психология креативности и инноваций – Режим доступа: <https://www.hse.ru/data/B9.pdf?ysclid=ltxfm1bxds573983396>

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 семинарских и 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://catalog.ncfu.ru/catalog/ncfu – Официальный сайт Научной библиотеки ФГАОУ ВО
---	--

	СКФУ
2	http://www.consultant.ru – Официальный сайт Консультант плюс
3	http://biblioclub.ru – ЭБС "Университетская библиотека онлайн"
4	http://www.gks.ru – Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации

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

Лекционные занятия	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 (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) 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 (модуля) 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, прочесть 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.