

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

Лейфа А.В. Лейфа

26 июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«УПРАВЛЕНИЕ САМОРАЗВИТИЕМ»

Направление подготовки 38.04.02 Менеджмент

Направленность (профиль) образовательной программы – Стратегическое управление

Квалификация выпускника – Магистр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 1 Семестр 1

Зачет 1 сем

Общая трудоемкость дисциплины 72.0 (академ. час), 2.00 (з.е)

Составитель А.В. Ступникова, доцент, канд. экон. наук

Экономический факультет

Кафедра экономики и менеджмента организации

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 38.04.02 Менеджмент, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.20 № 952

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры экономики и менеджмента организации

01.02.2024 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой Васильева А.В. Васильева

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

26 июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

26 июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Васильева А.В. Васильева

26 июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

26 июня 2024 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель дисциплины:

формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков, обеспечивающих развитие компетенций по самоуправлению и саморазвитию.

### Задачи дисциплины:

- изучить сущность самоуправления, цели и функции самоуправления, процесс самоуправления, теоретические подходы к определению фонда времени отдельных сотрудников и организации в целом;
- освоить методы и технику самоуправления, методы анализа производительности труда в организации;
- овладеть методологическими подходами самоуправления, рабочими приемами и методами реализации функций самоменеджмента, первичными навыками построения алгоритма управления временем и нормирования труда; навыками оптимизации использования рабочего времени сотрудниками.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Управление саморазвитием» относится к части дисциплин учебного плана, формируемых участниками образовательных отношений. Освоение дисциплины опирается на знания, полученные при изучении дисциплины «Руководство и лидерство в команде».

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате предшествующих дисциплин: способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия.

Освоение дисциплины «Управление саморазвитием» необходимо, как предшествующей, при изучении дисциплин «Принятие решений в организации», «Деловые коммуникации», при прохождении производственной практики (научно-исследовательской работы), производственной практики (преддипломной практики).

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД-1УК-6 Знает основные принципы самообразования, профессионального и личностного развития; приемы эффективного управления временем; методики планирования перспективных целей деятельности, самоорганизации, мотивации и самоконтроля на протяжении всей жизни. ИД-2УК-6 Умеет эффективно планировать и контролировать рабочее время и время для саморазвития; определять

		<p>приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста; выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач.</p> <p>ИД-ЗУК-6</p> <p>Владеет навыками использования результатов самооценки для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способов ее совершенствования</p>
--	--	--

#### 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2.00 зачетных единицы, 72.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Приоритеты профессиональной деятельности и личностного роста	1	2										6	Выполнение заданий
2	Целеполагание и	1	2		2								6	Выполнение заданий

	целестроительство в учебной и профессиональной деятельности												
3	Самоорганизация и самоуправление	1	4		4							6	Выполнение заданий
4	Преодоление личностных ограничений на пути к цели	1	4		4							7.8	Выполнение заданий
5	Ресурсное состояние	1	2		2							6	Выполнение заданий
6	Траектория профессионального развития	1	4		4							6	Выполнение заданий
7	Зачет	1								0.2			
	Итого			18.0		16.0		0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	37.8

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Приоритеты профессиональной деятельности и личностного роста	Техники выделения приоритетов. Определение приоритетов для профессиональной деятельности и профессионального роста. Выбор приоритетов личностного развития.
2	Целеполагание и целестроительство в учебной и профессиональной деятельности	Использование технологий целестроительства. Целестроительство: пошаговый метод, матричные методы, воронка шагов, веер возможностей. Использование технологии ИПР.
3	Самоорганизация и самоуправление	Применение техник самоорганизации для эффективности учебной деятельности и профессионального роста. Методики планирования личного времени: «Матрица дел Эйзенхауэра», «Принцип Парето», техника «ABC-анализа». Выполнение практических заданий.
4	Преодоление личностных ограничений на пути к цели	Оценка интеллектуальных и эмоциональных ресурсов. Технология перевода проблемы в задачу. Технологии повышения креативности мышления.
5	Ресурсное состояние	Психологические техники для вхождения в ресурсное состояние. Оценка собственного ресурсного состояния. Техники коррекции ресурсного состояния.
6	Траектория профессионального развития	Составление резюме. Траектория профессионального развития с учетом требований рынка труда и самооценки.

### 5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Целеполагание и целедостижение в учебной и профессиональной деятельности	Технологии целедостижения в области личностного развития и профессионального роста. Выполнение упражнений: «Моя профессия», «Что? Кто? Как? Где? Когда?», «Я — Другой. Карьера — Дело», «Линия жизни», «Лестница достижений», «Веер возможностей», «Воронка шагов».
Самоорганизация и самоуправление	Техники самоорганизации и самоконтроля для эффективной реализации собственной деятельности. Методики планирования личного времени. Выполнение практических заданий «Анализ структуры расхода времени», «Мой Индивидуальный план развития», «Анализ структуры использования времени по направленности», «Поглотители времени».
Преодоление личностных ограничений на пути к цели	Алгоритм перевода проблемы в задачу. Использование техник повышения креативности мышления как способа преодоления личностных ограничений на пути достижения целей. Выполнение упражнений: «Выявление моих ресурсов», «Мой внутренний Гремлин», «Оценка эмоционального состояния», «Перевоз проблемы в задачу».
Ресурсное состояние	Оценка и выделение критериев собственного ресурсного состояния. Техники актуализации и коррекции ресурсного состояния. Оценка индекса собственной ресурсности. Выполнение упражнений: «Поплавок», «Сила вашего рода», «Мое ресурсное состояние», «Постановка ресурсных якорей».
Траектория профессионального развития	Построение траектории профессионального развития. Выполнение упражнений: «Мое профессиональное "Я" в прошлом, настоящем и будущем», «Мой багаж», «Письмо моему будущему руководителю», «Построение карты профессионального роста». Составление резюме.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Приоритеты профессиональной деятельности и личностного роста	Проработка лекции. Чтение рекомендуемой литературы.	6
2	Целеполагание и целедостижение в учебной и профессиональной деятельности	Проработка лекции. Подготовка к практическому занятию. Чтение рекомендуемой литературы.	6

3	Самоорганизация и самоуправление	Проработка лекции. Подготовка к практическому занятию. Чтение рекомендуемой литературы.	6
4	Преодоление личностных ограничений на пути к цели	Проработка лекции. Подготовка к практическому занятию. Чтение рекомендуемой литературы.	7.8
5	Ресурсное состояние	Проработка лекции. Подготовка к практическому занятию. Чтение рекомендуемой литературы.	6
6	Траектория профессионального развития	Проработка лекции. Подготовка к зачету. Чтение рекомендуемой литературы.	6

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В учебном процессе предполагается использовать помимо традиционных интерактивные формы проведения занятий. Среди интерактивных форм проведения занятий наиболее широко предполагается использовать принцип диалогового общения, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования профессиональных навыков обучающихся.

Основными формами проведения занятий являются практические занятия в интерактивной форме. На данных занятиях важно сформировать интерес студентов к теоретическим аспектам и основным направлениям практической работы в сфере управления, что предполагает заинтересованность самого преподавателя изучаемой проблематикой, глубокую проработку каждой темы занятия, постоянное совершенствование своих умений, и повышение качества знаний.

Интерактивное практическое занятие дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал. В ходе интерактивного занятия по дисциплине используется презентация (демонстрация слайдов), что дает возможность работы с текстом за счет выделения в них ключевых объектов; таких как слова, формулы, изображения; пользователь с помощью щелчка мыши может запросить уточнения терминов и определений.

Метод дискуссии выступает базовым в системе интерактивных методов обучения, включаясь в каждый из них как необходимая составляющая. В рамках изучения дисциплины данный метод предполагает обеспечение относительной объективности в процессе принятия решений в проблемной области, а также достижение убедительного обоснования содержания, не имеющего первоначальной ясности для всех участников дискуссии. Наличие обратной связи, обусловленной использованием интерактивных технологий в процессе обучения, позволяет преподавателю реализовать индивидуальный подход к каждому из студентов и корректировать имеющийся теоретический материал по мере необходимости.

Для проверки уровня усвоения учебного материала проводится устный и письменный опросы (тесты). Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала и подготовке к практическим занятиям.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к нескольким электронно- библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета. Электронно- библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно- образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует действующему законодательству Российской Федерации.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета.

Вопросы к зачету:

1. Техники самоорганизации. Особенности применения в учебной и профессиональной деятельности.
2. Техники выбора приоритетов в профессиональной деятельности.
3. Техники определения приоритетов личностного развития.
4. Техники выбора приоритетов при подборе решения в профессиональной деятельности.
5. Техники выбора приоритетов оценочных критериев.
6. Технологии целеполагания.
7. Технологии целедостижения.
8. Критерии выбора технологий целеполагания для эффективности учебной деятельности и профессионального роста.
9. Критерии выбора технологий целедостижения для эффективности учебной деятельности и профессионального роста.
10. Компоненты самоорганизации.
11. Место контроля в самоорганизации.
12. Виды контроля (предварительный, текущий, результирующий) при осуществлении индивидуальной деятельности.
13. Специфика осуществления текущего и результирующего контроля в учебной и профессиональной деятельности.
14. Способы осуществления самоконтроля при выполнении индивидуальной деятельности.
15. Техники организации времени.
16. Технология «Индивидуальный план развития».
17. Виды ресурсов: личностные, ситуативные, временные.
18. Эмоциональные и интеллектуальные ресурсы личности.
19. Способы оценки ресурсов личности.
20. Способы оценки интеллектуальных и эмоциональных ресурсов.
21. Личностные ограничения на пути достижения целей.
22. Личностные ограничения в учебной и профессиональной деятельности.
23. Способы преодоления личностных ограничений на пути достижения целей в учебной и профессиональной деятельности.
24. Техники актуализации и коррекции ресурсного состояния.
25. Специфика применения психологических техник для вхождения в ресурсное состояние.
26. Техники перевода проблемы в задачу}.
27. Техники повышения креативности мышления.
28. Особенности требований рынка труда и образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста.
29. Построение траектории профессионального развития.
30. Составление резюме с учетом особенностей индивидуальной траектории профессионального роста в строительной области.

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

а) литература



1. Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12668-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https:// urait.ru/ bcode/543250](https://urait.ru/bcode/543250) (дата обращения: 30.01.2024).
2. Психология управления персоналом : учебник для вузов / Е. И. Рогов [и др.] ; под общей редакцией Е. И. Рогова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03827-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536223> (дата обращения: 30.01.2024).
3. Иванова, И. А. Менеджмент : учебник и практикум для вузов / И. А. Иванова, А. М. Сергеев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18459-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https:// urait.ru/ bcode/535066> (дата обращения: 30.01.2024).
4. Менеджмент : учебник для вузов / Н. И. Астахова [и др.] ; ответственные редакторы Н. И. Астахова, Г. И. Москвитин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 422 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16387-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535896> (дата обращения: 30.01.2024).
5. Менеджмент : учебник для академического бакалавриата / Ю. В. Кузнецов [и др.] ; под редакцией Ю. В. Кузнецова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 595 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18246-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https:// urait.ru/ bcode/534603> (дата обращения: 30.01.2024).
6. Менеджмент : учебник для вузов / А. Л. Гапоненко [и др.] ; под общей редакцией А. Л. Гапоненко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17696-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535840> (дата обращения: 30.01.2024).
7. Мардас, А. Н. Основы менеджмента. Практический курс : учебное пособие для вузов / А. Н. Мардас, О. А. Гуляева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 175 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07558-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https:// urait.ru/ bcode/538944> (дата обращения: 30.01.2024).
8. Менеджмент : учебник и практикум для вузов / И. Н. Шапкин [и др.] ; под общей редакцией И. Н. Шапкина. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 589 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09158-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https:// urait.ru/ bcode/544945> (дата обращения: 30.01.2024).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Электронно-библиотечная система IPRbooks <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>	Электронно-библиотечная система IPRbooks — научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов высшей школы, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks в полном объеме соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования
2	Электронно-библиотечная система	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в

ЮРАЙТ urait.ru/	https://	большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов.
--------------------	----------	--

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Федеральная служба государственной статистики http://www.gks.ru	Предоставление официальной статистической информации о социальных, экономических, демографических, экологических и других общественных процессах в Российской Федерации
2	Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Амурской области http://amurstat.gks.ru/	Предоставление официальной статистической информации о социальных, экономических, демографических, экологических и других общественных процессах в Амурской области
3	Консультант + www.consultant.ru	Справочно- правовая система, содержит нормативно-правовую базу информации, фирменные обновляемые разъяснения
4	Научная электронная библиотека https://elibrary.ru	Научная электронная библиотека, в которой собраны электронные публикации по наиболее актуальным темам менеджмента
5	Электронная библиотека корпоративного менеджмента http://www.cf.in.ru	Электронная библиотека корпоративного менеджмента, содержит публикации, отсортированные по тематическим рубрикам. Среди них аналитические статьи ведущих консалтинговых компаний и корпораций, фрагменты и полные тексты книг, избранные публикации журналов, курсы лекций, бизнес- планы реальных предприятий, ссылки на другие источники информации, обзоры существующих методик, практик применения тех или иных подходов, и комментарии и дополнения к общеизвестным бизнес-технологиям.
6	Журнал «Менеджмент в России и за рубежом» http://www.mevriz.ru	Журнал содержит материалы по теории, организации и экономике менеджмента, управлению персоналом, финансовому и отраслевому менеджменту, управлению международным бизнесом, управленческому консалтингу, новым технологиям менеджмента
7	Российский журнал менеджмента https://rjm.spbu.ru	Российский журнал менеджмента - научный журнал в области менеджмента. Основной тематический профиль журнала - менеджмент организаций
8	Журнал «Экономика и менеджмент систем управления» http://www.sbook.ru/emsu/	В журнале представлена тематика исследования экономических аспектов систем управления

### 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения

для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин, рабочим учебным программам дисциплин.

Конкретные требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению определяются в примерных основных образовательных программах.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения (состав определяется в рабочей программе дисциплины) и подлежит ежегодному обновлению.

Материально-техническая база соответствует действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической работы обучающихся, предусмотренной учебным планом.