

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

1.1	Цель курса является формирование у обучающихся твердых теоретических знаний и практических навыков позволяющих обеспечить эффективное функционирование и управление различными социальными системами, через персональную эффективность.
1.2	Задачи:
1.3	- познакомить обучающихся с технологиями управления жизнедеятельностью;
1.4	- познакомить с методами персонального менеджмента;
1.5	- научить организовывать труд и планировать свое рабочее время.

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Учебная практика по получению первичных профессиональных умений	
2.2.2	Философия	
2.2.3	Программная инженерия	
2.2.4	Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	
2.2.5	Технологии программирования	
2.2.6	Основы микропроцессорной техники	
2.2.7	Научно-исследовательская работа	
2.2.8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.9	Преддипломная практика	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-9: Непрерывное образование (способен: к самоорганизации и самообразованию, непрерывному самосовершенствованию, повышению квалификации и мастерства в течение всей жизни; к управлению своим временем, выстраиванию и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни)

Знать:

УК-9-31 содержание, формы и методы непрерывного образования

ПК-3: Способен внедрять и эксплуатировать объекты профессиональной деятельности

Знать:

ПК-3-31 сущность понятия "профессиональная деятельность"

УК-9: Непрерывное образование (способен: к самоорганизации и самообразованию, непрерывному самосовершенствованию, повышению квалификации и мастерства в течение всей жизни; к управлению своим временем, выстраиванию и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни)

Уметь:

УК-9-У1 осуществлять процесс непрерывного образования в течение всей жизни

ПК-3: Способен внедрять и эксплуатировать объекты профессиональной деятельности

Уметь:

ПК-3-У1 эксплуатировать и внедрять объекты профессиональной деятельности, используя основы личной организации

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые индикаторы компетенций	Литература и эл. ресурсы	Примечание	КМ	Выполняемые работы
	Раздел 1. Как жить и учиться в высшем учебном заведении.							

1.1	Учебный семестр. Работа на лекции. Работа с литературой. Сессия. Культура поведения в вузе. /Лек/	1	1	УК-9-31	Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.5 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			P1
1.2	Учебный семестр. Работа на лекции. Сессия. Культура поведения в вузе /Пр/	1	1	УК-9-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ1	P1
1.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Верные помощники студента: декан факультета, заведующий кафедрой, преподаватель, староста группы /Ср/	1	5	УК-9-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.4 Л2.8 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			P1
Раздел 2. Управление временем								
2.1	Целеполагание. Самомотивация. Календарное планирование. Проблемы управления временем. Контроль использования времени. /Лек/	1	1	УК-9-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	P2
2.2	Определение жизненных целей /Пр/	1	1	УК-9-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	P2
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Определение жизненных целей /Ср/	1	5	УК-9-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	P2
2.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методы рационализации личного труда /Ср/	1	12	УК-9-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	P2
Раздел 3. Стресс-менеджмент								

3.1	Стресс-менеджмент /Пр/	1	2	УК-9-31 ПК-3-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р4
3.2	Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Методы снятия напряжения, релаксации. /Лек/	1	2	УК-9-31 ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р4
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Стресс-менеджмент /Ср/	1	12	УК-9-31 ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р4
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas.Понятие стресса. Типы реакций на стресс. /Ср/	1	12	УК-9-31 ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р4
3.5	Подготовка материала к написанию контрольной работы /Ср/	1	12	УК-9-31 ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р5
Раздел 4. Конфликт-менеджмент								
4.1	Конфликт и его сущность. Профилактика конфликта. /Лек/	1	2	УК-9-31 ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ4	Р3

4.2	Конфликт-менеджмент /Пр/	1	2	УК-9-31 ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ4	Р3
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Конфликт-менеджмент /Ср/	1	10	УК-9-31 ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ4	Р3
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas.Методы предотвращения конфликта /Ср/	1	12	УК-9-31 ПК-3-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ4	Р3
4.5	Подготовка к защите контрольной работы /Ср/	1	3		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р5
4.6	Защита контрольной работы /Ср/	1	5	УК-9-У1 ПК-3-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.9 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р5
4.7	Подготовка к зачету /Ср/	1	4	УК-9-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ5	
4.8	Зачет /Зачёт/	1	4	УК-9-31 ПК-3-31 УК-9-У1 ПК-3-У1	Э1 Э2 Э3		КМ5	