

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 08.01.2023 13:18:07  
Уникальный программный ключ:  
10730ffe6b1ed036b744b6a9d97700b86e5c04a7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»  
Новотроицкий филиал

## Аннотация рабочей программы дисциплины

# Персональная эффективность

Закреплена за подразделением Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)

Направление подготовки 18.03.01 Химическая технология

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108  
в том числе: Формы контроля в семестрах:  
зачет 1  
аудиторные занятия 34  
самостоятельная работа 74

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	18		УП	РП
Лекции	17	17	17	17
Практические	17	17	17	17
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	74	74	74	74
Итого	108	108	108	108

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ**

1.1	Целькурса 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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.1	
2.2.2	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.2	
2.2.3	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.3	
2.2.4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.5	Первичная переработка углеводородных газов	
2.2.6	Подготовка углей для коксования	
2.2.7	Извлечение и переработка химических продуктов коксования	
2.2.8	Коксование углей	
2.2.9	Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	
2.2.10	Технология глубокой переработки нефти	
2.2.11	Технология промышленной подготовки и переработки нефти и газа	
2.2.12	Химия высокомолекулярных соединений	
2.2.13	Курсовая научно-исследовательская работа	

**3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ**

<b>УК-11.1: Способность управлять своей профессиональной деятельностью или проектами в соответствующей профессиональной сфере, брать на себя ответственность за принятие решений</b>	
<b>Знать:</b>	
УК-11.1-31 методы управления своей профессиональной деятельностью или проектами в соответствующей профессиональной сфере	
<b>ПК-3.5: Готовность изучать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследования</b>	
<b>Знать:</b>	
ПК-3.5-31 методы изучения научно-технической информации, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследования	
<b>УК-11.1: Способность управлять своей профессиональной деятельностью или проектами в соответствующей профессиональной сфере, брать на себя ответственность за принятие решений</b>	
<b>Уметь:</b>	
УК-11.1-У1 использовать основы личной организации для управления своей профессиональной деятельностью или проектами в соответствующей профессиональной сфере, брать на себя ответственность за принятие решений	
<b>ПК-3.5: Готовность изучать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследования</b>	
<b>Уметь:</b>	
ПК-3.5-У1 использовать основы личной организации для изучения научно-технической информации, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследования	

**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
-------------	---	----------------	-------	------------------------------------	--------------------------	------------	----	--------------------

	<b>Раздел 1. Как жить и учиться в высшем учебном заведении.</b>							
1.1	Учебный семестр. Работа на лекции. Работа с литературой. Сессия. Культура поведения в вузе. /Лек/	1	2	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.6Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
1.2	Основы личной организации студента: персональный менеджмент, как работать над своими жизненными планами, как эффективно использовать свое время, выбор приоритетов деятельности, укрепление здоровья и повышение работоспособности /Пр/	1	2	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.6Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р6
1.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Верные помощники студента: декан факультета, заведующий кафедрой, преподаватель, староста группы /Ср/	1	3	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.6Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
	<b>Раздел 2. Управление временем</b>							
2.1	Целеполагание. Самомотивация. Календарное планирование. Проблемы управления временем. Контроль использования времени. /Лек/	1	4	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-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		КМ1	Р10
2.2	Определение жизненных целей /Пр/	1	4	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-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		КМ1	Р1,Р2,Р3,Р4,Р5,Р9
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Определение жизненных целей /Ср/	1	4	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	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		КМ1	Р1,Р2,Р3,Р4,Р5,Р9

2.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методы рационализации личного труда /Ср/	1	3	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	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		КМ1	Р1,Р2,Р3,Р4,Р5,Р9
<b>Раздел 3. Стресс-менеджмент</b>								
3.1	Время и принципы его эффективного использования /Пр/	1	6	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-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	Р8
3.2	Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Методы снятия напряжения, релаксации. /Лек/	1	6	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-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	Р8
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Время и принципы его эффективного использования /Ср/	1	6	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-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	Р8
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas. Понятие стресса. Типы реакций на стресс. /Ср/	1	12	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-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	Р8
3.5	Подготовка домашней работы /Ср/	1	12	ПК-3.5-У1 УК-11.1-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			Р10
<b>Раздел 4. Конфликт-менеджмент</b>								

4.1	Конфликт и его сущность. Профилактика конфликта. /Лек/	1	5		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	
4.2	Конфликт-менеджмент /Пр/	1	5		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	
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Конфликт- менеджмент /Ср/	1	6		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	
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas.Методы предотвращения конфликтов /Ср/	1	12		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	
4.5	Подготовка к защите домашней 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			Р10
4.6	Защита домашней работы /Ср/	1	5		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			Р10

4.7	Подготовка к зачету /Ср/	1	4		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		Э1 Э2 Э3		КМ5	