

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 14.09.2023 16:01:18  
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 22.03.02 Metallургия

Профиль Metallургия черных металлов

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

|                         |     |                                      |
|-------------------------|-----|--------------------------------------|
| Часов по учебному плану | 108 | Формы контроля на курсах:<br>зачет 4 |
| в том числе:            |     |                                      |
| аудиторные занятия      | 12  |                                      |
| самостоятельная работа  | 92  |                                      |
| часов на контроль       | 4   |                                      |

### Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс              | 4   |     | Итого |     |
|-------------------|-----|-----|-------|-----|
|                   | уп  | рп  |       |     |
| Лекции            | 6   | 6   | 6     | 6   |
| Практические      | 6   | 6   | 6     | 6   |
| Итого ауд.        | 12  | 12  | 12    | 12  |
| Контактная работа | 12  | 12  | 12    | 12  |
| Сам. работа       | 92  | 92  | 92    | 92  |
| Часы на контроль  | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Итого             | 108 | 108 | 108   | 108 |

**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    | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы                                       |      |

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

|  |  |
|--|--|
| <b>УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</b>   |  |
| <b>Знать:</b>  |  |
| УК-9-31 базовые дефектологические термины и компоненты инклюзивной компетентности  |  |
| <b>УК-6: Способен управлять своим временем, осознавать необходимость, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b> |  |
| <b>Знать:</b>  |  |
| УК-6-31 методы управления временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития в соответствии с принципами образования  |  |
| <b>УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</b>   |  |
| <b>Уметь:</b>  |  |
| УК-9-У1 применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах  |  |
| <b>УК-6: Способен управлять своим временем, осознавать необходимость, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b> |  |
| <b>Уметь:</b>  |  |
| УК-6-У1 управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования  |  |

**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/ | 4              | 1     | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1    | Л1.6Л2.1<br>Л2.2 Л2.5<br>Л2.10 Л2.11<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3                     |            |     | Р1                 |
| 1.2         | Учебный семестр. Работа на лекции. Сессия. Культура поведения в вузе /Пр/                         | 4              | 1     | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1    | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.6 Л2.10<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |            | КМ1 | Р1                 |

|                                      |   |   |    |                                 |  |  |     |    |
|--------------------------------------|---|---|----|---------------------------------|--|--|-----|----|
| 1.3                                  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Верные помощники студента: декан факультета, заведующий кафедрой, преподаватель, староста группы /Ср/ | 4 | 5  | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.4 Л2.8<br>Л2.10<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3                                      |  |     | P1 |
| <b>Раздел 2. Управление временем</b> |   |   |    |                                 |  |  |     |    |
| 2.1                                  | Целеполагание. Самомотивация. Календарное планирование. Проблемы управления временем. Контроль использования времени. /Лек/                                     | 4 | 1  | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3      |  | KM2 | P2 |
| 2.2                                  | Определение жизненных целей /Пр/  | 4 | 1  | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3      |  | KM2 | P2 |
| 2.3                                  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Определение жизненных целей /Ср/  | 4 | 5  | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3           |  | KM2 | P2 |
| 2.4                                  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методы рационализации личного труда /Ср/  | 4 | 12 | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Л1.5Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3           |  | KM2 | P2 |
| <b>Раздел 3. Стресс-менеджмент</b>   |   |   |    |                                 |  |  |     |    |
| 3.1                                  | Стресс-менеджмент /Пр/  | 4 | 2  | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9<br>Л2.10 Л2.11<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |  | KM3 | P4 |

|     |   |   |    |                                 |   |  |     |    |
|-----|---|---|----|---------------------------------|---|--|-----|----|
| 3.2 | Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Методы снятия напряжения, релаксации. /Лек/                    | 4 | 2  | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |  | КМ3 | Р4 |
| 3.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Стресс-менеджмент /Ср/                        | 4 | 12 | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |  | КМ3 | Р4 |
| 3.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas. Понятие стресса. Типы реакций на стресс. /Ср/ | 4 | 12 | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-У1 УК-6-31 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |  | КМ3 | Р4 |
| 3.5 | Подготовка материала к написанию контрольной работы /Ср/  | 4 | 12 | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |  |     | Р5 |
|     | <b>Раздел 4. Конфликт-менеджмент</b>  |   |    |                                 |   |  |     |    |
| 4.1 | Конфликт и его сущность. Профилактика конфликта. /Лек/  | 4 | 2  | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |  | КМ4 | Р3 |
| 4.2 | Конфликт-менеджмент /Пр/  | 4 | 2  | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11<br>Л2.12Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |  | КМ4 | Р3 |

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