

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котова Лариса Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 18.01.2023 09:05:03
Уникальный программный ключ:
10730ffe6b1ed036b744b6e9d97700b86e5c04a7

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

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет 1

аудиторные занятия 34

самостоятельная работа 74

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	18			
Вид занятий	УП	РП	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	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	Экология	
2.2.4	Метрология	
2.2.5	Цифровая и аналоговая электроника	
2.2.6	Элементы систем автоматики	
2.2.7	Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	
2.2.8	Силовая электроника	
2.2.9	Научно-исследовательская работа	
2.2.10	Общая энергетика	
2.2.11	Основы микропроцессорной техники	
2.2.12	Системы управления электроприводов	
2.2.13	Автоматизированный электропривод типовых технологических процессов	
2.2.14	Государственная итоговая аттестация	
2.2.15	Преддипломная практика	
2.2.16	Программируемые промышленные контроллеры	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-9: непрерывное образование	
Знать:	
УК-9-31 содержание, формы и методы непрерывного образования	
ПК-3: эксплуатация объектов профессиональной деятельности	
Знать:	
ПК-3-31 сущность понятия "профессиональная деятельность"	
УК-9: непрерывное образование	
Уметь:	
УК-9-У1 осуществлять процесс непрерывного образования в течение всей жизни	
ПК-3: эксплуатация объектов 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. Самовоспитание. Самообразование. Личностное развитие							
1.1	Самовоспитание и самообразование в профессиональном и личностном развитии /Лек/	1	4	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.5 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
1.2	Цели и ключевые области жизни /Пр/	1	4	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			P6
1.3	Технологии достижения личного успеха /Ср/	1	2	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 УК-9-У1	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			
	Раздел 2. Управление временем							
2.1	Целеполагание. Самомотивация. Календарное планирование. Проблемы управления временем. Контроль использования времени. /Лек/	1	4	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 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		КМ1	P10
2.2	Определение жизненных целей /Пр/	1	4	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 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		КМ1	P1,P2,P3,P4,P5,P9
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Определение жизненных целей /Ср/	1	2	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 УК-9-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	P1,P2,P3,P4,P5,P9
2.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методы рационализации личного труда /Ср/	1	10	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 УК-9-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	P1,P2,P3,P4,P5,P9

	Раздел 3. Стресс-менеджмент							
3.1	Стресс-менеджмент /Пр/	1	4	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 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	Р8
3.2	Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Методы снятия напряжения, релаксации. /Лек/	1	5	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 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		КМ3	Р8
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Стресс-менеджмент /Ср/	1	10	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 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		КМ3	Р8
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas.Понятие стресса. Типы реакций на стресс. /Ср/	1	10	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 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		КМ3	Р8
3.5	Подготовка материала к написанию домашней работы /Ср/	1	10	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 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			Р10
	Раздел 4. Конфликт-менеджмент							
4.1	Конфликт и его сущность. Профилактика конфликта. /Лек/	1	4	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 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	Р7

4.2	Конфликт-менеджмент /Пр/	1	5	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 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	Р7
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Конфликт-менеджмент /Ср/	1	10	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 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		КМ4	Р7
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas.Методы предотвращения конфликтов /Ср/	1	8	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 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	Р7
4.5	Подготовка к защите домашней работы /Ср/	1	3	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 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			Р10
4.6	Защита домашней работы /Ср/	1	2	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 Л2.9 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р10
4.7	Подготовка к зачету /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 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ5	
4.8	Зачет /Зачёт/	1	4	ПК-3-31 ПК-3-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Э1 Э2 Э3		КМ5	