

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 17.08.2025 01:51:47  
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**

## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### Персональная эффективность

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

Направление подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Профиль

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  |       |     |
| Вид занятий       |     |     |       |     |
| 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 |

Программу составил(и):

*к.п.н., Доцент, Торшина А.В.*

Рабочая программа

**Персональная эффективность**

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС» по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника (уровень бакалавриата) (приказ от 05.03.2020 г. № № 95 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника Профиль. Промышленная теплоэнергетика, 13.03.01\_21\_Теплоэнергетика и теплотехника\_ПрПТЭ\_заоч\_2020.plx , утвержденного Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" в составе соответствующей ОПОП ВО 21.04.2021, протокол № 30

Утверждена в составе ОПОП ВО:

Направление подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника Профиль. Промышленная теплоэнергетика, , утвержденной Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" 21.04.2021, протокол № 30

Рабочая программа одобрена на заседании

**Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)**

Протокол от 12.03.2025 г., №3

Руководитель подразделения к.э.н., доцент Измайлова А.С.

### 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. Самовоспитание. Самообразование. Личностное развитие</b>           |                |       |                                    |                                                                                   |            |     |                    |
| 1.1         | Самовоспитание и самообразование в профессиональном и личностном развитии /Лек/ | 4              | 1     | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1    | Л1.7Л2.1<br>Л2.2 Л2.5<br>Л2.10 Л2.11<br>Л2.12<br>Э1 Э2 Э3                         |            |     | Р1                 |
| 1.2         | Цели и ключевые области жизни /Пр/                                              | 4              | 1     | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1    | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.5<br>Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.6 Л2.10<br>Л2.12Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 |            | КМ1 | Р1                 |

|     |                                                                                                                             |   |   |                                 |                                                                                                                                |  |     |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|----|
| 1.3 | Технологии достижения личного успеха /Ср/                                                                                   | 4 | 2 | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.5<br>Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.4 Л2.8<br>Л2.10 Л2.12<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 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<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 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11<br>Л2.12Л3.2<br>Э1 Э2 Э3      |  | KM2 | P2 |
| 2.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Определение жизненных целей /Ср/                           | 4 | 2 | 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 Л2.12<br>Э1 Э2 Э3                  |  | KM2 | P2 |
| 2.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Методы рационализации личного труда /Ср/                   | 4 | 2 | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11 Л2.12<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 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<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>Л2.12Л3.2<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 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11 Л2.12<br>Э1 Э2 Э3        |  | КМ3 | Р4 |
| 3.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Стресс-менеджмент /Ср/                       | 4 | 2  | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11 Л2.12<br>Э1 Э2 Э3        |  | КМ3 | Р4 |
| 3.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе.Понятие стресса. Типы реакций на стресс. /Ср/ | 4 | 10 | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11 Л2.12<br>Э1 Э2 Э3        |  | КМ3 | Р4 |
| 3.5 | Подготовка материала к написанию контрольной работы /Ср/                                                      | 4 | 12 | УК-9-31                         | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11 Л2.12<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 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11 Л2.12<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 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11<br>Л2.12Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 |  | КМ4 | Р3 |

|     |                                                                                                       |   |    |                                 |                                                                                                                            |  |                                 |                    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------|
| 4.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Конфликт-менеджмент /Ср/             | 4 | 10 | УК-9-31 УК-9-У1 УК-6-31 УК-6-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<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>Л2.12<br>Э1 Э2 Э3 |  | КМ4                             | Р3                 |
| 4.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе. 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 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Л2.11 Л2.12<br>Э1 Э2 Э3         |  | КМ4                             | Р3                 |
| 4.5 | Подготовка к защите контрольной работы /Ср/                                                           | 4 | 3  |                                 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<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>Л2.12<br>Э1 Э2 Э3 |  |                                 | Р5                 |
| 4.6 | Защита контрольной работы /Ср/                                                                        | 4 | 5  |                                 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.9<br>Л2.10 Л2.12<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 Л1.5<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9<br>Л2.10 Л2.12<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                             |                    |
|     | <b>Раздел 5. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам</b>                          |   |    |                                 |                                                                                                                            |  |                                 |                    |
| 5.1 | Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/                                            | 4 | 12 | УК-6-31 УК-9-31                 | Л1.2<br>Л1.4Л2.7<br>Л2.12Л3.2<br>Э1 Э2 Э3                                                                                  |  | КМ1,К<br>М2,КМ<br>3,КМ4,<br>КМ5 |                    |
| 5.2 | Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/                                            | 4 | 16 | УК-6-У1 УК-9-У1                 | Л1.2<br>Л1.4Л2.7<br>Л2.12Л3.2<br>Э1 Э2 Э3                                                                                  |  |                                 | Р1,Р2,Р<br>3,Р4,Р5 |

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

| <b>5.1. Контрольные мероприятия (контрольная работа, тест, коллоквиум, экзамен и т.п), вопросы для самостоятельной подготовки</b> |                                                                                           |                                    |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Код<br>КМ                                                                                                                         | Контрольное мероприятие                                                                   | Проверяемые индикаторы компетенций | Вопросы для подготовки                                      |
| КМ1                                                                                                                               | Контрольный тест по разделу 1<br>Самообразование в профессиональном и личностном развитии | УК-9-31;УК-6-31                    | 1. Самовоспитание 2. Самообразование 3. Личностное развитие |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>КМ2</p> | <p>Контрольный тест по разделу 2. Управление временем.</p> <p>1. Управление временем - это<br/>а) мероприятия по фиксации затраченного времени<br/>б) организация личного взаимодействия со временем</p> <p>2. Задачи, не привязанные ко времени<br/>а) гибкие<br/>б) жесткие</p> <p>3. Совокупность различных факторов, необходимых для понимания, объяснения какого-либо явления действительности – это<br/>а) контекст<br/>б) ситуация</p> <p>4. Основой результата - ориентированного планирования является<br/>а) контрольные списки (текущие дела)<br/>б) долгосрочный проект</p> <p>5. Задачи, не имеющие привязки ко времени, но требующие большого объема времени - это<br/>а) бюджетлируемые задачи<br/>б) жесткие задачи</p> <p>6. Безотлагательные задачи - это<br/>а) неприоритетные<br/>б) приоритетные</p> <p>7. Развлечения с точки зрения матрицы Эйзенхауэра - это дела<br/>а) несрочные/неважн</p> | <p>УК-9-31;УК-6-31</p> | <p>1.Что такое управление временем? Какое отношение к этому понятию имеют наши жизненные цели?</p> <p>2.Что такое целеполагание и для чего оно нужно?</p> <p>3.Как можно отличить «родные» цели от «навязанных»?</p> <p>4.Какие вы знаете способы определения наших ценностей? В чем суть каждого способа?</p> <p>5.Что такое «ключевые области»?</p> <p>6.Что такое SMART – цели?</p> <p>7.Что называется «поглотителями» времени в тайм – менеджменте?</p> <p>8.Что такое хронометраж?</p> <p>9.Сколько шагов техники полного хронометража вы знаете?</p> <p>10.Что может быть использовано в качестве ключевых показателей при использовании техники хронометража?</p> <p>11.Что такое планирование и для чего оно нужно?</p> <p>12.В чем суть контекстного планирования? В чем отличие жесткого планирования от гибкого? Как вы думаете, какой из видов планирования дает больше преимуществ? Почему?</p> <p>13.Как осуществляется бюджетирование рабочего времени?</p> <p>14.Что такое обзор? Дайте определение.</p> |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>ые<br/>б)<br/>несрочные/важные</p> <p>8. Метод тайм-менеджмента - первоочередное выполнение неприятных дел<br/>а) Pomodoro<br/>б) лягушки</p> <p>9. 20% усилий дают 80 % результата - это<br/>а) принцип Парето<br/>б) методика Эйзенхауэра</p> <p>10. Основной навык тайм-менеджмента:<br/>а) делегирование.<br/>б) реакция</p> <p>11. Стратегия отказа, при которой вы отвечаете на просьбу отказом, но аргументируете это ложными обстоятельствами<br/>а) «военная хитрость»<br/>б) «дать надежду»</p> <p>12. Съесть слона - значит:<br/>а) разрезать его на маленькие измеримые "бифштексы" (дела)<br/>б) делать крупные дела сразу</p> <p>13. SMART-критериям соответствует<br/>а) реальный бифштекс<br/>б) иллюзорный бифштекс</p> <p>14. Сколько рабочего времени следует планировать с позиции эффективного планирования<br/>а) 100 %<br/>б) не более 60 %</p> <p>15. Установление целей деятельности – это<br/>а) целеполагание</p> |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>б) стратегия</p> <p>16. Сколько целей включает в себя SMART</p> <p>а) 3</p> <p>б) 5</p> <p>17. Поглотитель времени - это</p> <p>а) телефонные звонки</p> <p>б) оба ответа являются верными</p> <p>в) электронные игры</p> |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| КМЗ | <p>Контрольный тест по разделу 3.<br/>Стресс-менеджмент</p> <p>1. Состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные - это<br/>а) стресс<br/>б) травма</p> <p>2. Виды физических реакций на стресс<br/>а) головная боль, усталость<br/>б) агрессия, раздражительность, обида</p> <p>3. Способ реагирования на стресс - "стресс кролика"<br/>а) человек пассивно переживает ситуацию<br/>б) человек гневно реагирует на стресс<br/>в) человек долго живет и работает в травмирующей ситуации</p> <p>4. Способ реагирования на стресс - "стресс льва"<br/>а) человек гневно реагирует на стресс<br/>б) человек пассивно переживает ситуацию<br/>в) человек долго живет и работает в травмирующей ситуации</p> <p>5. Способ реагирования на стресс - "стресс вола"<br/>а) человек долго живет и работает в травмирующей ситуации<br/>б) человек пассивно переживает</p> | УК-9-31;УК-6-31 | <p>1. Что такое стресс? Особенности стресса.<br/>2. Какие типы реакций на стресс Вы знаете?<br/>3. Какие методы снятия напряжения Вам известны?<br/>4. Способы преодоления трудных ситуаций в жизни и на работе.<br/>5. Перечислите и охарактеризуйте ресурсы стрессоустойчивости.</p> |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>ситуацию<br/>в) человек гневно<br/>реагирует на стресс</p> <p>6. Некий<br/>психический<br/>процесс,<br/>происходящий<br/>произвольно,<br/>определяющий<br/>суть личности<br/>человека<br/>а) подсознание<br/>б) сознание</p> <p>7. Тип<br/>темперамента,<br/>характеризующийс<br/>я энергичностью,<br/>повышенной<br/>работоспособность<br/>ю, и быстрой<br/>реакцией<br/>а) сангвиник<br/>б) меланхолик<br/>в) холерик<br/>г) флегматик</p> <p>8. Стресс,<br/>вызванный<br/>положительными<br/>эмоциями<br/>а) эустресс<br/>б) дистресс</p> <p>9. Динамический<br/>процесс<br/>внутреннего,<br/>психологического и<br/>физиологического<br/>управления<br/>поведением,<br/>включающий его<br/>инициацию,<br/>направление,<br/>организацию,<br/>поддержку<br/>а) мотивация<br/>б) потребности</p> <p>10. Состояние<br/>нужды организма,<br/>индивида,<br/>личности в чем-то,<br/>необходимом для<br/>их нормального<br/>существования<br/>а) потребности<br/>б) мотивация</p> <p>11. Потребности -<br/>уверенность в<br/>завтрашнем дне,<br/>гарантии<br/>обеспеченной<br/>старости - это<br/>а) потребность в<br/>безопасности и</p> |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>стабильности<br/>б) физиологические<br/>потребности<br/>в) потребность в<br/>любви</p> <p>12. Негативный тип<br/>стресса, с которым<br/>организм не в<br/>силах справиться<br/>а) дистресс<br/>б) эустресс</p> <p>13. Стресс,<br/>возникает у<br/>человека,<br/>обладающего<br/>большим или<br/>малым объемом<br/>информации<br/>а)<br/>информационный<br/>б)<br/>физиологический<br/>в) психологический</p> <p>14. Виды<br/>эмоциональных<br/>реакций на стресс<br/>а) агрессия,<br/>раздражительность,<br/>обида<br/>б) головная боль,<br/>усталость</p> |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>КМ4</p> | <p>Контрольный тест по разделу 4.<br/>Конфликт-менеджмент</p> <p>1. Необоснованные, неоптимальные и ошибочные решения; излишняя опека и контроль подчиненных со стороны руководства - это<br/>а) управленческие причины конфликта<br/>б) личностные причины конфликта</p> <p>2. Низкая культура общения, грубость, отрицательная установка руководителя по отношению к подчиненному - это<br/>а) личностные причины конфликта<br/>б) управленческие причины конфликта</p> <p>3. Стратегия выхода из конфликта - принуждение к миру без устранения причин, вызывающих конфликт<br/>а) интеграция<br/>б) мнимое улаживание<br/>в) победа одной из сторон<br/>г) компромисс</p> <p>4. Стратегия выхода из конфликта - признание превосходства позиции одной из конфликтующих сторон<br/>а) компромисс<br/>б) мнимое улаживание<br/>в) победа одной из сторон<br/>г) интеграция</p> <p>5. Стратегия выхода из конфликта - согласие обеих</p> | <p>УК-9-31;УК-6-31</p> | <p>1. Что такое конфликт, в чем заключается его сущность?<br/>2. Какие типы конфликтов Вы знаете?<br/>3. Раскройте причины конфликтов?<br/>4. Какие последствия конфликтов Вам известны?<br/>5. Особенности управления конфликтной ситуацией.</p> |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>сторон на основе взаимных уступок</p> <p>а) интеграция<br/>б) победа одной из сторон<br/>в) компромисс<br/>г) мнимое улаживание</p> <p>6. Осуществление поиска такого решения, которое бы устроило обе стороны - это</p> <p>а) сотрудничество<br/>б) соперничество<br/>в) приспособление<br/>г) компромисс</p> <p>7. Стратегия выхода из конфликта - взаимное примирение и согласие, достигнутое за счет перестройки взглядов и отношений, нахождение общих позиций</p> <p>а) компромисс<br/>б) интеграция<br/>в) мнимое улаживание<br/>г) победа одной из сторон</p> <p>8. Стиль поведения в конфликтной ситуации - человек действует с другим человеком, не пытаясь отстаивать собственные интересы</p> <p>а) стиль конкуренции<br/>б) стиль компромисса<br/>в) стиль уклонения<br/>г) стиль сотрудничества<br/>д) стиль приспособления</p> <p>10. Наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и</p> |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>обычно сопровождающийся негативными эмоциями - это</p> <p>а) конфликт<br/>б) ссора</p> <p>11. Люди - основные действующие лица - это</p> <p>а) участники конфликта<br/>б) предмет конфликта<br/>в) макро и микросреда конфликта<br/>г) объект конфликта</p> <p>12. Скрытый период конфликта - это</p> <p>а) послеконфликтный период<br/>б) начало конфликта<br/>в) латентный период конфликта<br/>г) окончание конфликта</p> <p>13. Столкновение различных мотивов - это</p> <p>а) мотивационный конфликт<br/>б) ролевой конфликт<br/>в) нравственный конфликт</p> |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                                        |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|----------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| КМ5 | Вопросы для самостоятельной подготовки | УК-9-31;УК-6-31 | <p>Вопросы к зачету</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Что такое управление временем? Какое отношение к этому понятию имеют наши жизненные цели?</li> <li>2.Что такое целеполагание и для чего оно нужно?</li> <li>3.Как можно отличить «родные» цели от «навязанных»?</li> <li>4.Какие вы знаете способы определения наших ценностей? В чем суть каждого способа?</li> <li>5.Что такое «ключевые области»?</li> <li>6.Что такое SMART – цели?</li> <li>7.Что называется «поглотителями» времени в тайм – менеджменте?</li> <li>8.Что такое хронометраж?</li> <li>9.Сколько шагов техники полного хронометража вы знаете?</li> <li>10.Что может быть использовано в качестве ключевых показателей при использовании техники хронометража?</li> <li>11.В чем основные трудности ведения хронометража и как их можно преодолеть?</li> <li>12.Как одной фразой можно выразить суть, основную идею хронометража?</li> <li>13.Что такое планирование и для чего оно нужно?</li> <li>14.В чем суть контекстного планирования? В чем отличие жесткого планирования от гибкого? Как вы думаете, какой из видов планирования дает больше преимуществ? Почему?</li> <li>15.Что такое контекст? Какие типы контекстов вы знаете? Приведите примеры контекстов</li> <li>16.С помощью каких инструментов тайм - менеджмента можно планировать свой день? Перечислите, приведите примеры.</li> <li>17.Что такое результат–ориентированное планирование? В чем главная идея этой технологии, что лежит в основе?</li> <li>18.Перечислите шаги составления результата – ориентированного списка задач, кратко охарактеризуйте каждый из них.</li> <li>19.Что такое «горизонты планирования»? как и на основе чего осуществляется перемещение задач между различными горизонтами?</li> <li>20.Назовите основные правила эффективного планирования дня. Кратко охарактеризуйте их.</li> <li>21.В чем отличие результата – ориентированной формулировки задачи от конкретизированной? Обоснуйте свой ответ.</li> <li>22.Перечислите шаги алгоритма планирования дня.</li> <li>23.Как осуществляется бюджетирование рабочего времени?</li> <li>24.Что такое обзор? Дайте определение.</li> <li>25.В чем отличие обзора от плана? На какие группы можно разделить все инструменты обзора? В чем особенности каждой группы инструментов?</li> <li>26.В чем преимущества двухмерного графика как инструмента обзора?</li> <li>27.Что представляют собой контрольные списки как инструмент обзора?</li> <li>28.Какие виды двухмерных графиков вы можете назвать?</li> <li>29.Что представляют собой контрольные списки как инструменты обзора?</li> <li>30.Что такое древовидные карты?</li> <li>31.Какие инструменты обзора подходят для работы с задачными ситуациями?</li> <li>32.Какие инструменты обзора подходят для работы с проблемной ситуацией?</li> <li>33.В чем заключается смысл расстановки приоритетов?</li> <li>34.Почему важно уметь расставить приоритеты?</li> <li>35.Какие методы расстановки приоритетов вы знаете?</li> <li>36.На какие типы делятся задачи в соответствии с матрицей Эйзенхауэра?</li> <li>37.Когда целесообразно использовать метод многокритериальной оценки?</li> <li>38.Как можно выделить наиболее приоритетные цели? Какой способ подходит для этого более всего? Почему вы так считаете?</li> <li>39.В чем основная идея расстановки приоритетов по принципу 80/20?</li> <li>40.Как используется принцип Парето при планировании времени</li> </ol> |
|-----|----------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                       |                                                                       |                                    | <p>на задачи?</p> <p>41. Почему важно отсеивать навязанные дела и задачи?</p> <p>42. Какие стратегии отказа вы знаете? Какие из них вы считаете наиболее эффективными, почему?</p> <p>43. Какую роль играют суточные биоритмы в распределении рабочей нагрузки?</p> <p>44. Каким правилам нужно следовать, чтобы отдых в течение рабочего дня стал эффективным? Назовите их.</p> <p>45. Какие способы самонастройки на выполнение работы вы знаете?</p> <p>46. Что такое творческая лень? Полезна она или является недостатком?</p> <p>47. Как называются крупные, сложные, требующие больших усилий задачи в тайм – менеджменте? Приведите примеры.</p> <p>48. Как называются мелкие неприятные задачи в тайм – менеджменте? Приведите примеры</p> <p>49. Что называется «бифштексом»? Приведите пример. В чем отличие «реального бифштекса» от «иллюзорного»?</p> <p>50. Как вы учитываете свою индивидуальность, организуя учебу и отдых?</p>                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине (Курсовая работа, Курсовой проект, РГР, Реферат, ЛР, ПР и т.п.)</b> |                                                                       |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Код работы                                                                                                            | Название работы                                                       | Проверяемые индикаторы компетенций | Содержание работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| P1                                                                                                                    | Практическое занятие в форме семинара 1 Цели и ключевые области жизни | УК-9-У1;УК-6-У1                    | 1. Ключевые области жизни. 2. Базовые ценности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| P2                                                                                                                    | Практическое занятие в форме семинара 2. Управление временем          | УК-9-У1;УК-6-31                    | <p>Практическое занятие в форме семинара 2. Управление временем</p> <p>1. Что такое управление временем? Какое отношение к этому понятию имеют наши жизненные цели?</p> <p>2. Что такое целеполагание и для чего оно нужно?</p> <p>3. Как можно отличить «родные» цели от «навязанных»?</p> <p>4. Какие вы знаете способы определения наших ценностей? В чем суть каждого способа?</p> <p>5. Что такое «ключевые области»?</p> <p>6. Что такое SMART – цели?</p> <p>7. Что называется «поглотителями» времени в тайм – менеджменте?</p> <p>8. Что такое хронометраж?</p> <p>9. Сколько шагов техники полного хронометража вы знаете?</p> <p>10. Что может быть использовано в качестве ключевых показателей при использовании техники хронометража?</p> <p>11. Что такое планирование и для чего оно нужно?</p> <p>12. В чем суть контекстного планирования? В чем отличие жесткого планирования от гибкого? Как вы думаете, какой из видов планирования дает больше преимуществ? Почему?</p> <p>13. Как осуществляется бюджетирование рабочего времени?</p> <p>14. Что такое обзор? Дайте определение.</p> |
| P3                                                                                                                    | Практическое занятие в форме семинара 3 Конфликт-менеджмент           | УК-9-У1;УК-6-У1                    | <p>Практическое занятие в форме семинара 3</p> <p>Конфликт-менеджмент</p> <p>Основные понятия: конфликт, причины, последствия, конфликтная ситуация.</p> <p>План изучения темы</p> <p>1. Что такое конфликт, в чем заключается его сущность?</p> <p>2. Какие типы конфликтов Вы знаете?</p> <p>3. Раскройте причины конфликтов?</p> <p>4. Какие последствия конфликтов Вам известны?</p> <p>5. Особенности управления конфликтной ситуацией.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|    |                                                                      |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Р4 | Практическое<br>занятие форме<br>семинара 4<br>Стресс-<br>менеджмент | УК-9-У1;УК-6-У1 | <p>Практическое занятие форме семинара 4<br/>Стресс-менеджмент</p> <p>Основные понятия: стресс, напряжение, трудная ситуация, стрессоустойчивость.</p> <p>План изучения темы</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Что такое стресс? Особенности стресса.</li><li>2. Какие типы реакций на стресс Вы знаете?</li><li>3. Какие методы снятия напряжения Вам известны?</li><li>4. Способы преодоления трудных ситуаций в жизни и на работе.</li><li>5. Перечислите и охарактеризуйте ресурсы стрессоустойчивости.</li></ol> |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P5 | Контрольная работа | УК-9-31;УК-9-У1;УК-6-31;УК-6-У1 | <p>Контрольная работа (выполняется в форме реферата)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Искусство убеждения (Способы управления собеседником. Основные правила в искусстве убеждения. Виды убеждающих воздействий)</li> <li>2. Публичное выступление (Подготовка к выступлению. Техника выступления. Основы ораторского мастерства. Самоанализ качества выступления)</li> <li>3. Деловое общение (Значение делового общения. Подготовка и проведение деловой беседы. Правила проведения переговоров. Национальные стили ведения переговоров)</li> <li>4. Подготовка и проведение деловых совещаний (Виды деловых совещаний. Подготовка совещания. Проведение совещания. Вспомогательные средства и оборудование для проведения совещаний)</li> <li>5. Самоорганизация здоровья (Физические нагрузки. Питание, сон. Закаливание и водно-питьевой режим. Дыхание, тишина, цвет)</li> <li>6. Принятие решений о приоритетах (Значение, особенности и виды принимаемых решений. Методы принятия решений. Принцип Парето как основа принятия собственных решений. Реализация решений на основе принципа Эйзенхауэра)</li> <li>7. Планирование карьеры (Самомаркетинг. Влияние личных особенностей на выбор карьеры. Управление профессиональной карьерой)</li> <li>8. Технология успеха на новой работе (Адаптация в коллективе. Освоение новой работы. Закрепление успеха)</li> <li>9. Делегирование полномочий (Основы делегирования. Основные цели и ситуации делегирования. Преимущества и недостатки делегирования)</li> <li>10. Определение жизненных целей (Значение постановки целей. Технология поиска жизненных целей, формулирование целей)</li> <li>11. Время и принципы его эффективного использования (Значение фактора времени (Значение фактора времени. Типичные ошибки. Принципы эффективного использования времени. Правила личной организованности и самодисциплины. Методы учета и анализа использования времени)</li> <li>12. Планирование личной работы (Истоки эффективного управления временем. Система планирования личного труда. Техника планирования личного времени. План и распорядок рабочего дня)</li> <li>13. Жизненные планы (формулирование целей жизни, потсроение плана жизни и карьеры)</li> <li>14. Самоконтроль процесса деятельности результатов (контроль процессов и результатов, контроль дня)</li> <li>15. Продвижение по служебной лестнице (личные достижения, повышение квалификации и профессиональный рост, развитие личных способностей вне работы)</li> <li>16. Индивидуальные различия (характер, темперамент, задатки и способности)</li> <li>17. Тайм-менеджмент: простые способы управления временем (тайм-менеджмент как система,структура тайм- менеджмента)</li> <li>18. Конфликтология (конфликт, составляющие конфликта, способы предотвращения конфликтов, межличностные конфликты)</li> <li>19. Ресурс образованности (взаимосвязь понятий: грамотность, образованность, культура; образованность как стратегическое преимущество личности, образовательная среда, качества творческой личности)</li> <li>20. Самоменеджмент, его составные части (понятие самоменеджмента,функции самоменеджмента, значение самоменеджмента в профессиональной деятельности людей)</li> <li>21. Сущность персонального менеджмента (цели, система, технологии)</li> <li>22. Выбор карьеры (понятие личной карьеры, влияние личных способностей на карьеру, определение профессиональной карьеры)</li> <li>23. Приоритеты своей деятельности (понятие приоритетов деятельности, выбор приоритетов, реализация собственных планов)</li> </ol> |
|----|--------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | 24. Успех на работе (адаптация в коллективе, вступление в должность, профессиональная компетентность - залог успеха)<br>Объем контрольной работы 18-20 страниц. Основные структурные элементы: титульный лист, введение, основная часть (разделенная на пункты), заключение, список использованных источников (5-7 наименований, включая Библиоклуб и ЭБС "МИСиС"). |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)

Экзамен по дисциплине не предусмотрен.

### 5.4. Методика оценки освоения дисциплины (модуля, практики. НИР)

Перечень видов оценочных средств

Условие получения зачета - выполнение всех видов запланированных работ:

- тестирования (более 60% правильных ответов в каждом тесте)
- контрольной работы.

Критерии оценки выполнения контрольной работы:

Подготовленная и оформленная в соответствии с требованиями контрольная работа оценивается преподавателем по следующим критериям:

- достижение поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в работе проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);
- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);
- личные заслуги автора (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);
- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора)
- культура оформления материалов работы (соответствие всем стандартным требованиям);
- знания и умения на уровне требований данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, способность к обобщению);
- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности исследования, спорность или однозначность выводов);
- использование литературных источников.

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу.

При положительном заключении работа оценивается по системе зачтено/не зачтено, о чем делается соответствующая запись.

При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                                              | Заглавие                                                                                         | Библиотека | Издательство, год, эл. адрес                                                                                                                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л1.1 | В.Р.Веснин                                                       | Менеджмент : Учебник                                                                             |            | М.: Проспект, 2012,                                                                                                                                                                           |
| Л1.2 | Пиковский, Ю. Б                                                  | Персональная эффективность : Курс лекций                                                         |            | МИСиС, 2015,<br><a href="http://elibrary.misis.ru/plugins/libermedia/LMGetDocumentById.php?id=987692620">http://elibrary.misis.ru/plugins/libermedia/LMGetDocumentById.php?id=987692620</a> . |
| Л1.3 | Медведева, В.Р.                                                  | Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем: Учебное пособие              |            | Казань: КНИТУ, 2017,<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=560859">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=560859</a>                                           |
| Л1.4 | Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев | Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие                                                    |            | Альпина Паблишер, 2016,<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=269985">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=269985</a>                                        |
| Л1.5 | Спивак, В.А.                                                     | Методология и стратегия самоменеджмента=Methodology and strategy for self-management: Монография |            | М: Креативная экономика, 2018,<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499079">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499079</a>                                 |

|      | Авторы, составители          | Заглавие                                                         | Библиотека | Издательство, год, эл. адрес                                                                                                                           |
|------|------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л1.6 | под ред. Г.А. Архангельского | Тайм-менеджмент. Полный курс : Учебное пособие                   |            | М: Альпина Паблишер, 2016, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=269985">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=269985</a> |
| Л1.7 | С.Д. Резник, И.А. Игошина    | Студент вуза: технологии и организация обучения: Учебное пособие |            | М: ИНФРА-М, 2009,                                                                                                                                      |

**6.1.2. Дополнительная литература**

|       | Авторы, составители     | Заглавие                                                                                                 | Библиотека | Издательство, год, эл. адрес                                                                                                                                                               |
|-------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л2.1  | Андреева Г. М.          | Социальная психология: Учебник для вузов                                                                 |            | М.: Аспект-Пресс, 2002,                                                                                                                                                                    |
| Л2.2  | Л.Г.Зайцев, М.И.Соколов | Организационное поведение: Учебник                                                                       |            | М.: Магистр, 2011,                                                                                                                                                                         |
| Л2.3  | Ю.Н.Лапыгин             | Теория менеджмента: Учебн.пособие                                                                        |            | М.: Рид Групп, 2011,                                                                                                                                                                       |
| Л2.4  | С.В.Иванова и др        | Развитие потенциала сотрудников: Профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации : Учебное пособие |            | М.: Альпина Паблишер, 2012,                                                                                                                                                                |
| Л2.5  | Т.Ю. Базаров            | Управление персоналом. Практикум: Учеб. пособие                                                          |            | М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010,                                                                                                                                                                      |
| Л2.6  | А.П.Егоршин             | Мотивация трудовой деятельности: Учеб. пособие                                                           |            | М.: ИНФРА-М, 2011,                                                                                                                                                                         |
| Л2.7  | Под ред. С.Д.Резника.   | Персональный менеджмент: Тесты и ситуации: Учеб. пособие                                                 |            | М.: ИНФРА-М, 2010,                                                                                                                                                                         |
| Л2.8  | О.Н.Рыбников            | Психофизиология профессиональной деятельности: Учебник                                                   |            | М.: ИЦ Академия, 2010,                                                                                                                                                                     |
| Л2.9  | В.В.Травин, В.А. Дятлов | Менеджмент персонала предприятия: Учебно-практическое пособие                                            |            | М.: Дело, 2002,                                                                                                                                                                            |
| Л2.10 | Е.В. Селезнева          | Лидерство: Учебник для бакалавров                                                                        |            | М.: Юрайт, 2014,                                                                                                                                                                           |
| Л2.11 | Осипова, Л. С           | Персональная эффективность: Практикум                                                                    |            | МИСиС, 2015, <a href="http://elibrary.misis.ru/plugins/libermedia/LMGetDocumentById.php?id=987689438">http://elibrary.misis.ru/plugins/libermedia/LMGetDocumentById.php?id=987689438</a> . |
| Л2.12 | Лейкова, М. В.          | Персональная эффективность: Учебное пособие                                                              |            | МИСиС, 2015, <a href="http://elibrary.misis.ru/plugins/libermedia/LMGetDocumentById.php?id=987690486">http://elibrary.misis.ru/plugins/libermedia/LMGetDocumentById.php?id=987690486</a>   |

**6.1.3. Методические разработки**

|      | Авторы, составители | Заглавие                                                        | Библиотека | Издательство, год, эл. адрес                                                                                                                                       |
|------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л3.1 | Осипова, Л. С.      | Персональная эффективность : Сборник задач и упражнений         |            | МИСиС, 2017, <a href="http://elibrary.misis.ru/plugins/libermedia/LMGetDocumentById.php?i">http://elibrary.misis.ru/plugins/libermedia/LMGetDocumentById.php?i</a> |
| Л3.2 | Торшина А.В.        | Практикум по дисциплине "Персональная эффективность": практикум |            | Новотроицк: НФ НИТУ "МИСИС", 2023, <a href="http://elibrary.misis.ru">http://elibrary.misis.ru</a> , <a href="http://nf.misis.ru">www.nf.misis.ru</a>              |

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

|    |                                             |                                                                                         |
|----|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Научная электронная библиотека Elibrary     | <a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a> |
| Э2 | Научная электронная библиотека «Киберленка» | <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>                         |
| Э3 | НФ НИТУ «МИСиС»                             | <a href="http://nf.misis.ru/">http://nf.misis.ru/</a>                                   |

**6.3 Перечень программного обеспечения**

|     |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------|
| П.1 | Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level |
| П.2 | Microsoft Teams                                      |

|                                                                                     |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| П.3                                                                                 | Браузер Opera                                   |
| <b>6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных</b> |                                                 |
| И.1                                                                                 | 1. Информационно-правовая система Гарант;       |
| И.2                                                                                 | 2. Справочная правовая система КонсультантПлюс. |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ауд.                                          | Назначение                                                           | Оснащение                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 133                                           | Учебная аудитория для занятий лекционного типа, практических занятий | Комплект учебной мебели на 56 мест для обучающихся, 1 стационарный компьютер для преподавателя с выходом в интернет, проектор, экран настенный, доска аудиторная меловая, веб камера Logitech, колонки, лицензионные программы MS Office, MS Teams, антивирус Dr.Web. |
| 138                                           | Учебная аудитория для занятий лекционного типа, практических занятий | Комплект учебной мебели на 32 места для обучающихся, 1 стационарный компьютер для преподавателя с выходом в интернет, проектор, экран настенный, доска аудиторная меловая, веб камера, колонки, лицензионные программы MS Office, MS Teams, антивирус Dr.Web.         |

| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Освоение дисциплины предполагает как проведение традиционных аудиторных занятий, так и работу в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), в электронном курсе по дисциплине. Электронный курс позволяет использовать специальный контент и элементы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Используется преимущественно для асинхронного взаимодействия между участниками образовательного процесса посредством сети «Интернет».</p> <p>Чтобы эффективно использовать возможности электронного курса, а соответственно и успешно освоить дисциплину, нужно:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) зарегистрироваться на курс;</li> <li>2) ознакомиться с содержанием курса, вопросами для самостоятельной подготовки, условиями допуска к аттестации, формой промежуточной аттестации (зачет/экзамен), критериями оценивания и др.;</li> <li>3) изучать учебные материалы, размещенные преподавателем. В т.ч. пользоваться литературой, рекомендованной преподавателем, переходя по ссылкам;</li> <li>4) пользоваться библиотекой, в т.ч. для выполнения письменных работ (контрольные работы);</li> <li>5) ознакомиться с заданием к письменной работе, сроками сдачи, критериями оценки. В установленные сроки выполнить работу(ы), подгрузить файл работы для проверки. Рекомендуется называть файл работы следующим образом (название предмета (сокращенно), группа, ФИО, дата актуализации (при повторном размещении)). Например, Персональная эффективность_Иванов_И.И._БПИ-21з_20.04.2021. Если работа содержит рисунки, то с целью сохранения форматирования ее нужно подгружать в pdf формате.</li> </ol> <p>Работа, размещаемая в электронном курсе для проверки, должна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержать все структурные элементы: титульный лист, введение, основную часть, заключение, список источников, приложения (при необходимости);</li> <li>- быть оформлена в соответствии с требованиями.</li> </ul> <p>Преподаватель в течение установленного срока (не более десяти дней) проверяет работу и размещает в комментариях к заданию рецензию. В ней он указывает как положительные стороны работы, так замечания. При наличии в рецензии замечаний и рекомендаций, нужно внести поправки в работу, отправить ее заново для повторной проверки. При этом важно следить за сроками, в течение которых должно быть выполнено задание. При нарушении сроков, указанных преподавателем, возможность направить работу остается, но система выводит сообщение о нарушении сроков. По окончании семестра загрузить работу не получится;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) пройти тестовые задания, освоив рекомендуемые учебные материалы</li> <li>7) отслеживать свою успеваемость;</li> <li>8) читать объявления, размещаемые преподавателем, давать обратную связь;</li> <li>9) создавать обсуждения и участвовать в них (обсуждаются общие моменты, вызывающие вопросы у большинства группы);</li> <li>10) проявлять регулярную активность на курсе.</li> </ol> <p>Преимущественно для синхронного взаимодействия между участниками образовательного процесса посредством сети «Интернет» используется Microsoft Teams (MS Teams). Чтобы полноценно использовать его возможности нужно установить приложение MS Teams на персональный компьютер и телефон. Старостам нужно создать группу в MS Teams. Участие в группе позволяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушать лекции;</li> <li>- работать на практических занятиях;</li> <li>- быть на связи с преподавателем, задавая ему вопросы или отвечая на его вопросы в общем чате группы в рабочее время с 9.00 до 17.00;</li> <li>- осуществлять совместную работу над документами (вкладка «Файлы»).</li> </ul> <p>При проведении занятий в дистанционном синхронном формате нужно всегда работать с включенной камерой.</p> |

Исключение – если преподаватель попросит отключить камеры и микрофоны в связи с большими помехами. На аватарках должны быть исключительно деловые фото.

При проведении лекционно-практических занятий ведется запись. Это дает возможность просмотра занятия в случае невозможности присутствия на нем или при необходимости вновь обратиться к материалу и заново его просмотреть.