

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котова Лариса Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 29.01.2024 15:21:17
Уникальный программный ключ:
10730ffe6b1ed036b744b6e9d97700b86e5c04a7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Аннотация рабочей программы дисциплины

Персональная эффективность

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

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет 6

аудиторные занятия 34

самостоятельная работа 74

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	18			
Неделя	УП	РП	УП	РП
Лекции	17	17	17	17
Практические	17	17	17	17
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	74	74	74	74
Итого	108	108	108	108

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

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

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок ОП:		Б1.Б
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Конфлиология	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
Знать:	
УК-9-31 базовые дефектологические термины и компоненты инклюзивной компетентности	
УК-6: Способен управлять своим временем, осознавать необходимость, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Знать:	
УК-6-31 методы управления временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития в соответствии с принципами образования	
УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
Уметь:	
УК-9-У1 применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
УК-6: Способен управлять своим временем, осознавать необходимость, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Уметь:	
УК-6-У1 управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования	
УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
Владеть:	
УК-9-В1 навыками взаимодействия в профессиональной и социальной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	
УК-6: Способен управлять своим временем, осознавать необходимость, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Владеть:	
УК-6-В1 методами выстраивания траектории саморазвития и управления временем в соответствии с принципами образования в течение всей жизни	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые индикаторы компетенций	Литература и эл. ресурсы	Примечание	КМ	Выполняемые работы
	Раздел 1. Самовоспитание. Самообразование. Личностное развитие							
1.1	Самовоспитание и самообразование в профессиональном и личностном развитии /Лек/	6	2	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.6Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			

1.2	Цели и ключевые области жизни /Пр/	6	2	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.6Л2.11 Л2.12Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3			Р6
1.3	Технологии достижения личного успеха /Ср/	6	2	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.6Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
Раздел 2. Управление временем								
2.1	Целеполагание. Самомотивация. Календарное планирование. Проблемы управления временем. Контроль использования времени. /Лек/	6	4	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	Р10
2.2	Определение жизненных целей /Пр/	6	4	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		КМ2	Р2,Р3,Р4,Р5,Р6,Р9
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Определение жизненных целей /Ср/	6	5	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	Р2,Р3,Р4,Р5,Р6,Р9
2.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Методы рационализации личного труда /Ср/	6	5	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	Р2,Р3,Р4,Р5,Р6,Р9
Раздел 3. Стресс-менеджмент								
3.1	Стресс-менеджмент /Пр/	6	6	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р8

3.2	Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Методы снятия напряжения, релаксации. /Лек/	6	6	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р8
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Стресс-менеджмент /Ср/	6	4	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р8
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе.Понятие стресса. Типы реакций на стресс. /Ср/	6	12	УК-6-31 УК-6-У1 УК-6-В1 УК-9-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р8
3.5	Подготовка домашней работы /Ср/	6	12	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р10
	Раздел 4. Конфликт-менеджмент							
4.1	Конфликт и его сущность. Профилактика конфликта. /Лек/	6	5	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ4	Р7
4.2	Конфликт-менеджмент /Пр/	6	5	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3			

4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Конфликт-менеджмент /Ср/	6	6	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе.Методы предотвращения конфликтов /Ср/	6	12	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
4.5	Подготовка к защите домашней работы /Ср/	6	3	УК-6-В1 УК-9-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р10
4.6	Защита домашней работы /Ср/	6	5	УК-6-В1 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.9 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р10
4.7	Подготовка к зачету /Ср/	6	4	УК-6-31 УК-6-У1 УК-6-В1 УК-9-31 УК-9-У1 УК-9-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ5	
4.8	Зачет /Зачёт/	6	4	УК-6-31 УК-6-У1 УК-6-В1 УК-9-31 УК-9-У1 УК-9-В1	Э1 Э2 Э3		КМ5	