

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 20.03.2024 10:49:53  
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

22.03.02 Metallurgia

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

Формы контроля на курсах:

в том числе:

зачет 1

аудиторные занятия 12

самостоятельная работа 92

часов на контроль 4

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	6	6	6	6
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	92	92	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ**

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

**2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Блок ОП:		Б1.В
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Государственная итоговая аттестация	
2.2.2	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.2	
2.2.3	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.3	
2.2.4	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.4	
2.2.5	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.6	
2.2.6	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.7	
2.2.7	Философия	
2.2.8	Металлургические технологии	
2.2.9	Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	
2.2.10	Теория и технология окискования сырья и доменного производства	
2.2.11	Экстракция черных металлов из природного сырья	
2.2.12	Литейное производство	
2.2.13	Основы сталеплавильного производства	
2.2.14	Современные методы получения высококачественных сталей и сплавов	
2.2.15	Теория и технология производства стали	
2.2.16	Электрометаллургия стали и ферросплавов	
2.2.17	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.18	Оборудование аглодоменного и сталеплавильного производств	
2.2.19	Преддипломная практика для выполнения выпускной квалификационной работы	
2.2.20	Проектирование сталеплавильных и доменных цехов	
2.2.21	Разливка и кристаллизация стали	
2.2.22	Теория и технология разливки стали	

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

<b>ПК-3.4: Готовность оценивать риски и определять меры по обеспечению безопасности технологических процессов</b>
<b>Знать:</b>
ПК-3.4-31 методы оценки рисков и определения мер по обеспечению безопасности технологических процессов
<b>УК-5.1: Способность к самоорганизации и самообразованию, непрерывному самосовершенствованию, повышению квалификации и мастерства в течение всей жизни</b>
<b>Знать:</b>
УК-5.1-31 сущность понятий "самоорганизация", "самообразование", "непрерывное самосовершенствование"
<b>ПК-3.1: Способность осуществлять и корректировать технологические процессы в металлургии и материалообработке</b>
<b>Знать:</b>
ПК-3.1-31 методы осуществления и корректировки технологических процессов в металлургии и материалообработке
<b>УК-5.1: Способность к самоорганизации и самообразованию, непрерывному самосовершенствованию, повышению квалификации и мастерства в течение всей жизни</b>

<b>Уметь:</b>
УК-5.1-У1 осуществлять процесс самоорганизации и самообразованию, непрерывного самосовершенствования, повышения квалификации и мастерства в течение всей жизни, на основе личной организации
<b>ПК-3.1: Способность осуществлять и корректировать технологические процессы в металлургии и материалообработке</b>
<b>Уметь:</b>
ПК-3.1-У1 применять методы осуществления и корректировки технологических процессов в металлургии и материалообработке, используя основы личной организации
<b>ПК-3.4: Готовность оценивать риски и определять меры по обеспечению безопасности технологических процессов</b>
<b>Уметь:</b>
ПК-3.4-У1 использовать методы оценки рисков и определения мер по обеспечению безопасности технологических процессов на основе личной организации

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые индикаторы компетенций	Литература и эл. ресурсы	Примечание	КМ	Выполняемые работы
	<b>Раздел 1. Самовоспитание. Самообразование. Личностное развитие</b>							
1.1	Самовоспитание и самообразование в профессиональном и личностном развитии /Лек/	1	1	ПК-3.1-31 ПК-3.1-У1	Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.5 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ1	Р1
1.2	Цели и ключевые области жизни /Пр/	1	1	ПК-3.4-31 ПК-3.4-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.12Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3			Р1
1.3	Технологии достижения личного успеха /Ср/	1	5	УК-5.1-31 УК-5.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.4 Л2.8 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р1
	<b>Раздел 2. Управление временем</b>							
2.1	Целеполагание. Самомотивация. Календарное планирование. Проблемы управления временем. Контроль использования времени. /Лек/	1	1	ПК-3.1-31 ПК-3.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	Р2

2.2	Определение жизненных целей /Пр/	1	1	ПК-3.4-31 ПК-3.4-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
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Определение жизненных целей /Ср/	1	5	УК-5.1-31 УК-5.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	Р2
2.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Методы рационализации личного труда /Ср/	1	12	УК-5.1-31 УК-5.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	Р2
<b>Раздел 3. Стресс-менеджмент</b>								
3.1	Стресс-менеджмент /Пр/	1	2	ПК-3.1-31 ПК-3.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р4
3.2	Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Методы снятия напряжения, релаксации. /Лек/	1	2	ПК-3.4-31 ПК-3.4-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	Р4
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Стресс-менеджмент /Ср/	1	12	УК-5.1-31 УК-5.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р4

3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе. Понятие стресса. Типы реакций на стресс. /Ср/	1	12	ПК-3.1-31 ПК-3.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р4
3.5	Подготовка материала к написанию контрольной работы /Ср/	1	12	ПК-3.1-У1 ПК-3.4-У1 УК-5.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р5
	<b>Раздел 4. Конфликт-менеджмент</b>							
4.1	Конфликт и его сущность. Профилактика конфликта. /Лек/	1	2	ПК-3.1-31 ПК-3.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ4	Р3
4.2	Конфликт-менеджмент /Пр/	1	2	ПК-3.4-31 ПК-3.4-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		КМ4	Р3
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Конфликт-менеджмент /Ср/	1	10	УК-5.1-31 УК-5.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ4	Р3
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе. Методы предотвращения конфликта /Ср/	1	12	ПК-3.1-31 ПК-3.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ4	Р3

4.5	Подготовка к защите контрольной работы /Ср/	1	3	ПК-3.1-У1 ПК-3.4-У1 УК-5.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			P5
4.6	Защита контрольной работы /Ср/	1	5	ПК-3.1-У1 ПК-3.4-У1 УК-5.1-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			P5
4.7	Подготовка к зачету /Ср/	1	4	ПК-3.1-31 ПК-3.1-У1 ПК-3.4-31 ПК-3.4-У1 УК-5.1-31 УК-5.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ5	
4.8	Зачет /Зачёт/	1	4	ПК-3.1-У1 ПК-3.4-У1 УК-5.1-У1	Э1 Э2 Э3		КМ5	