



федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)

Утверждено
Ученый совет ФГАОУ ВО Первый МГМУ
им. И.М. Сеченова Минздрава России
(Сеченовский Университет)
«20» января 2021
протокол №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Самоменеджмент

основная профессиональная Высшее образование - бакалавриат - программа бакалавриата
01.00.00 Математика и механика
01.03.03 Механика и математическое моделирование

Цель освоения дисциплины Самоменеджмент

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

УК-6; Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	методы оптимизации и личного и рабочего времени менеджера	эффективно организовывать рабочее время и распределять свои личностные ресурсы в процессе проектирования бесконфликтных межличностных, групповых и организацио	владеть методами управления личным временем	Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту



				нных коммуникац ий		
--	--	--	--	--------------------------	--	--

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
1	УК-6	1. Основы самоменеджмента 1.1 Понятие "самоменеджмент" и его составные части 1.2 содержание основных функций самоменеджмента 1.3 Значение самоменеджмента в профессиональной деятельности	возникновение и составные части понятия "самоменеджмент" самомотивация, принятие решений по предстоящим делам, планирование своей деятельности, коммуникации и восприятие информации, организация и реализация, самоконтроль самовершенствование через самоменеджмент, достижение профессиональных целей.	Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту
2	УК-6	2. Управление ресурсом времени 2.1 Общее понятие «тайм-менеджмента». Его связь с личной эффективностью. Управление раб. време	тайм-менеджмент, инвентаризация и анализ временных затрат	Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту
3	УК-6	3. Тайм-менеджмент и управление личной карьерой. 3.1 Руководитель и его время. Эффективное использование времени. Матрица управления временем	методы управления временем, принципы и приемы организации времени, личная эффективность	Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту



--	--	--	--	--

Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам (Ч)
	объем в зачетных единицах (ЗЕТ)	Объем в часах (Ч)	Семестр 1
Контактная работа, в том числе		60	60
Консультации, аттестационные испытания (КАтт) (Экзамен)		4	4
Лекции (Л)		16	16
Лабораторные практикумы (ЛП)			
Практические занятия (ПЗ)		40	40
Клинико-практические занятия (КПЗ)			
Семинары (С)			
Работа на симуляторах (РС)			
Самостоятельная работа студента (СРС)		30	30
ИТОГО	3	90	90

Разделы дисциплин и виды учебной работы

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы (Ч)								
			Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	КАтт	РС	СРС	Всего
	Семестр 1	Часы из АУП	16		40			4		30	90
1		Основы самоменеджмента	8		20					18	46
2		Управление ресурсом времени	4		10					6	20
3		Тайм-менеджмент и управление личной карьерой.	4		10					6	20
		ИТОГ:	16		40			4		30	86

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень основной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Парахина В.Н., Перов В.И., Бондаренко Ю.Р. Самоменеджмент [Электронный ресурс]: учебное пособие М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2012. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/13157



2	Тайм-менеджмент. Полный курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.А. Архангельский [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. :Альпина Паблишер, 2017. — 311 с. — 978-5-9614-1881-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/68022.html .
---	--

Перечень дополнительной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Жданко Т.А. Управление личной карьерой будущего педагога. Практическое руководство для бакалавров и магистров [Электронный ресурс]: учебное пособие по самоменеджменту для бакалавров и магистров направления подготовки 050100 «Педагогическое образование»/ Т.А. Жданко - Электрон. текстовые данные.- Иркутск: Иркутский государственный лингвистический университет, 2013.— 92 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/50705.html
2	Михайлина Г.И. [и др.] Управление персоналом [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Г.И. Михайлина [и др.].—Электрон.текстовые данные.— 280 с. М.: Дашков и К, 2014. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/24834
3	Ричард Темплар Правила самоорганизации [Электронный ресурс]: как все успевать, не напрягаясь/ Темплар Ричард— Электрон. текстовые данные.—М.: Альпина Паблишер, Альпина нон-фикшн, 2016.— 214 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/48587.html .

Перечень электронных образовательных ресурсов

№	Наименование ЭОР	Ссылка
1	Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
2	Рабочая тетрадь по тайм-менеджменту	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Презентации по тайм-менеджменту	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»

Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	№ учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Адрес учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного
-------	---	---	--



			оборудования
1	1-20	127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 17	Экран настенный в количестве 1 шт. Стол ученический 6-ая группа роста в количестве 20 шт. Стул аудиторный 6-ая группа роста в количестве 40 шт. Доска комбинированная трехэлементная 1 шт. Портативный видеопроектор 1 шт. Ноутбук 1 шт.
2	1-17	127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 17	Экран настенный в количестве 1 шт. Стол ученический 6-ая группа роста в количестве 10 шт. Стул аудиторный 6-ая группа роста в количестве 20 шт. Доска комбинированная трехэлементная 1 шт. Портативный видеопроектор 1 шт. Ноутбук 1 шт.

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Экономики и менеджмента ИСН

