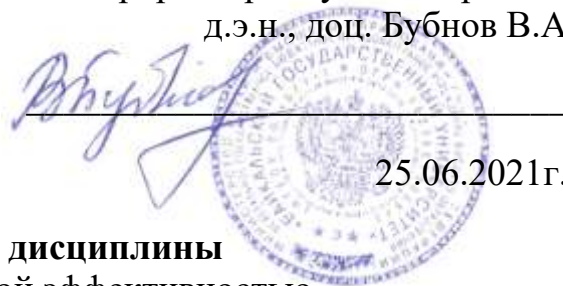


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
д.э.н., доц. Бубнов В.А



25.06.2021г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.17. Управление личной эффективностью

Направление подготовки: 38.03.06 Торговое дело
Направленность (профиль): Маркетинг, продажи и логистика (Русско-китайская программа двойного дипломирования)
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная

| | |
|--|-----|
| Курс | 1 |
| Семестр | 12 |
| Лекции (час) | 18 |
| Практические (сем, лаб.) занятия (час) | 36 |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час) | 54 |
| Курсовая работа (час) | |
| Всего часов | 108 |
| Зачет (семестр) | 12 |
| Экзамен (семестр) | |

Иркутск 2021

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 38.03.06
Торговое дело.

Авторы Е.А. Арбатская, К.А. Татаринов

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры
менеджмента, маркетинга и сервиса

1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Управление личной эффективностью» является формирование и углубление теоретических знаний и практических навыков, связанных с расстановкой приоритетов, управлением временем и выстраиванием траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Код компетенции по ФГОС ВО | Компетенция |
|----------------------------|---|
| УК-6 | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни |

Структура компетенции

| Компетенция | Формируемые ЗУНы |
|--|--|
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | З. Знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем |

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - БЛОК 1 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ): Обязательная часть.

Предшествующие дисциплины (освоение которых необходимо для успешного освоения данной): "Физическая культура и спорт"

Дисциплины, использующие знания, умения, навыки, полученные при изучении данной: "Командная работа и лидерство", "Разработка и реализация проектов"

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед., 108 часов.

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|------------------|
| Контактная(аудиторная) работа | |
| Лекции | 18 |
| Практические (сем, лаб.) занятия | 36 |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам | 54 |

| | |
|-------------|-----|
| Всего часов | 108 |
|-------------|-----|

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Раздел и тема дисциплины | Семестр | Лекции | Семинар Лаборат. Практич. | Самостоят. раб. | В интерактивной форме | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|--|---------|--------|---------------------------------|--------------------|--------------------------|--|
| 1 | Управление личной эффективностью: понятие и составляющие | 12 | 2 | 4 | 6 | | 1.1. Творческое задание. Целеполагание. 1.2. Кейс 1. Личная эффективность и "черные дыры" |
| 2 | Управление ресурсом времени | 12 | 2 | 4 | 6 | | 2.1. Практическое задание. Цифровые сервисы планирования задач. 2.2. Практическое задание. Планирование и контроль выполнения задач |
| 3 | Управление ресурсом образованности: самообразование и саморазвитие | 12 | 2 | 4 | 6 | | 3.1. Практическое задание. Самоанализ. 3.2. Практическое задание. Траектория саморазвития |
| 4 | Управление ресурсом платежеспособности | 12 | 2 | 4 | 6 | | 4.1. Творческое задание. Множественные источники дохода. 4.2. Творческое задание. Абсолютная экономия во всем |
| 5 | Управление ресурсом активности и работоспособности | 12 | 2 | 4 | 6 | | 5.1. Кейс 2. Как работают в Google?. 5.2. Практическое задание. Самоанализ образа жизни |
| 6 | Управление деловой карьерой | 12 | 2 | 4 | 6 | | 6.1. Ситуационные задачи по управлению |

| № п/п | Раздел и тема дисциплины | Семестр | Лекции | Семинар Лаборат. Практич. | Самостоят. раб. | В интерактивной форме | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|---|---------|--------|---------------------------------|--------------------|--------------------------|---|
| | | | | | | | карьерой. 6.2. Практическое задание. Карьерный навигатор |
| 7 | Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость | 12 | 2 | 4 | 6 | | 7.1. Практическое задание. Эмоциональный интеллект. 7.2. Творческое задание. Управление стрессом |
| 8 | Публичные выступления и самопрезентация | 12 | 2 | 4 | 6 | | 8.2. Творческое задание. Публичное выступление. 8.1. Творческое задание. Самопрезентация |
| 9 | Эффективное командное взаимодействие | 12 | 2 | 4 | 6 | | Тест. 9.1. Деловые игры. Командное взаимодействие. 9.2. Практическое задание. Идентификация ролей в команде |
| | ИТОГО | | 18 | 36 | 54 | | |

5.2. Лекционные занятия, их содержание

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание |
|-------|--|---|
| 01 | Управление личной эффективностью: понятие и составляющие | <p>Понятия «эффективность», «личная эффективность».</p> <p>Навыки личной эффективности.</p> <p>Особенности личной эффективности.</p> <p>Личная эффективность менеджера.</p> <p>Самоменеджмент как технология эффективной деятельности человека в организации.</p> <p>Различные подходы к трактовке понятий "эффективность" и "личная эффективность". Преимущества использования самоменеджмента.</p> <p>Самосовершенствование через самоменеджмент. Мифы о самоменеджменте. Цель самосовершенствования. Этапы самосовершенствования. Ограничения саморазвития менеджера (М. Вудкок и Д. Френсис).</p> <p>Использование «свободных» методов в «принудительной» системе управления: методы самоменеджмента в организации.</p> |
| 02 | Управление ресурсом | Время как стратегический ресурс. Помехи («воры времени»), |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание |
|-------|--|---|
| | времени | <p>«поглотители времени»): внутренние и внешние причины. Инвентаризация и анализ времени. Алгоритм инвентаризации и анализа времени. Методы инвентаризации времени: поточная карта, поточная диаграмма, карта совместных операций, сетевой анализ, простой органайзер, органайзер с функциями качественного анализа времени, хронокарта Гастева.</p> <p>Анализ помех: листок учета, оценка важности, ментальные карты.</p> <p>Цели личности и организации. Целеполагание. Ценности как основа целеполагания. Свойства целей.</p> <p>Поиск и формулировка целей. SMART-технология постановки целей (по Д. Доурдэну). Проектная схема постановки целей (по Г. Архангельскому). Ситуационный анализ (по Л. Зайверту). Постановка целей от общего частному.</p> <p>Понятие планирования. Принципы и правила планирования. Система планов. Контекстное планирование. Долгосрочное планирование. Планирование дня. Метод «Альпы». Метод структурированного внимания и горизонты планирования. Задачи. Обзор задач. Инструменты создания обзора. Контрольные списки. Двухмерные графики. Древовидные карты. Оперативные и стратегические решения.</p> <p>Инновационные, рутинные, селективные, адаптационные решения. Принятие решений. Принятие решений по отклонениям.</p> <p>Расстановка приоритетов. Способы и методы расстановки приоритетов. Определение приоритетности долгосрочных целей и текущих задач. Принцип Парето. ABC-анализ. Матрица Эйзенхауэра. Пропорция Зайверта.</p> <p>Самомотивация для решения больших трудоемких задач. Решение мелких неприятных задач.</p> <p>Личный реинжиниринг: ритмы, рационализаторство, борьба за время. Контроль при управлении временем: внешний, самоконтроль. Метод «пяти пальцев» по Л. Зайверту. Карты контроля. Правила и ошибки контроля.</p> <p>Система работы с информацией. Работа с деловыми бумагами. Общение по телефону. Работа с почтой, книгами и печатной прессой. Конспектирование.</p> <p>Делегирование. Правила делегирования. Сопротивление делегированию. Цифровые сервисы управления ресурсом времени.</p> |
| 03 | Управление ресурсом платежеспособности | <p>Финансовое планирование жизни.</p> <p>Личные финансовые отчеты. Домашняя бухгалтерия</p> <p>Доходы и их источники.</p> <p>Способы экономии личных средств.</p> <p>Виды инвестирования денег.</p> <p>Страхование в жизни человека.</p> <p>Личные финансы на ПК.</p> |
| 04 | Управление ресурсом образованности: | <p>Самоанализ: самодиагностика, самонаблюдение, эксперимент.</p> <p>Самодиагностика: моно-тесты (рефлексивность мышления,</p> |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание |
|----------|--|--|
| | самообразование и саморазвитие | <p>тест Липпмана «Логические закономерности», склонность к риску, способность самоуправления, уровень притязаний); политесты (тест Кеттела, отборочный тест Бузина); методики типологизации личности. Профили и карты личности.</p> <p>Самонаблюдение: ретроспективное, феноменологическое, метод систематической интроспекции, метод аналитической интроспекции. Самоотчеты, дневники самонаблюдения.</p> <p>Эксперимент: лабораторный, естественный.</p> <p>Саморазвитие. Препятствия к саморазвитию. Треугольник развития: hard-skills, soft-skills, личность, мотивация к саморазвитию. Правила саморазвития. Индивидуальный план развития. Методы развития навыков: самообучение, поиск обратной связи, обучение на опыте других и ментворкинг, фоновые тренинги, развитие в процессе работы. Soft-skills: базовая коммуникация, навыки развития и поддержания бизнес-отношений (нетворкинг), критическое мышление, аналитическое мышление, системное мышление, эмоциональный интеллект и др.</p> <p>Самообразование как условие эффективного саморазвития. Образованность, образовательная среда, образовательное пространство, система открытого образования: непрерывное образование, дистанционное образование.</p> <p>Законы работы памяти: основные законы работы памяти, детализированные законы работы памяти, системы памяти.</p> <p>Технологии эффективной учебной деятельности: правила стратегии обучения, инструменты профессионального саморазвития, концентрация внимания, упорядочение знаний.</p> <p>Формирование устойчивой познавательной мотивации.</p> <p>Совершенствование познавательных умений и навыков.</p> |
| 05 | Управление ресурсом активности и работоспособности | <p>Понятие ресурса активности и работоспособности.</p> <p>Образ жизни как ведущий фактор формирования здоровья.</p> <p>Подходы к определению понятия здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека (оценка ВОЗ).</p> <p>Образ жизни: подходы к определению.</p> <p>Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Ключевые положения, лежащие в основе ЗОЖ. Характеристика основных составляющих ЗОЖ.</p> <p>Принципы организации рационального сбалансированного питания. Рациональное, полноценное, сбалансированное питание.</p> <p>Двигательная активность и здоровье. Физическая культура и спорт как элемент здорового образа жизни.</p> <p>Факторы, разрушающие здоровье человека: вредные привычки. Профессиональная деятельность и здоровье.</p> <p>Профессиональные факторы, негативно влияющие на здоровье.</p> <p>Правила организации рабочего места.</p> <p>Профессиональная деятельность и стрессоустойчивость: стрессы и способы борьбы с ними. Дистресс и эвстресс; стрессоустойчивость.</p> <p>Работоспособность человека и биоритмы. Влияние суточных</p> |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание |
|-------|---|--|
| | | ритмов на распределение рабочей нагрузки. Правила организации эффективного отдыха. |
| 06 | Управление деловой карьерой | Понятие и виды деловой карьеры. Модель основных стадий развития карьеры Д. Холла. Планирование карьеры. Личностный маркетинг. Влияние личных особенностей на выбор карьеры. Управление собственной профессиональной карьерой. |
| 08 | Публичные выступления и самопрезентация | Сущность общения. Составляющие модели общения. Характеристики эффективной обратной связи. Модели коммуникаций, используемые в организациях: «колесо», многоканальная и прочие. Направления общения: нисходящее, восходящее, горизонтальное и диагональное. Основные формы нисходящего общения. Барьеры общения. Личностные барьеры: компетентность, установки, опыт, дистанция потребности и т.п. Организационные барьеры: статусные различия, фильтрация информации, внутригрупповой язык, коммуникационная перегрузка, физические барьеры и т.п. Способы преодоления барьеров общения. Публичное выступление: правила, каналы восприятия. Взаимопонимание в общении с участниками команды. |
| 09 | Эффективное командное взаимодействие | Виды взаимодействий: группа, рабочая группа, команда. Понятие команды. Стадии становления команды. Концепция командных ролей Р.М. Белбина. «Колесо команды» Марджерисона–МакКенна. Модель управленческих ролей Т.Ю. Базарова. Факторы, провоцирующие раскол в команде: модель В.А. Штроо. Причины проблем в команде (Гертер-Оттл): Споры в команде. Конкуренция и ревность. Господство коалиции. «Противник» в команде. Поддержка лидера в команде. Личные антипатии. Групповые защитные механизмы: внешний локус контроля, групповое табу, групповой ритуал, ингрупповой фаворитизм, моббинг, огруппление мышления, самоизоляция, социальная леность, фиксация жесткой внутренней статусной иерархии. |

5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения |
|------------------|--|
| 1 | Управление личной эффективностью: понятие и составляющие. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий и анализа конкретных ситуаций (кейс) в малых подгруппах с элементами дискуссии. Способы повышения личной эффективности. 1.1. Творческое задание. Целеполагание 1.2. Кейс 1. Личная эффективность и "черные дыры" |
| 2 | Управление ресурсом времени. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий. |

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения |
|------------------|---|
| | 2.1. Практическое задание. Цифровые сервисы планирования задач 2.2. Практическое задание. Планирование и контроль выполнения задач |
| 4 | Управление ресурсом платежеспособности. Семинары проводятся в форме выполнения творческих заданий в малых подгруппах с элементами дискуссии. 3.1. Творческое задание. Множественные источники доходов 3.2. Творческое задание. Абсолютная экономия во всем |
| 3 | Управление ресурсом образованности: самообразование и саморазвитие. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий с использованием рефлексивных технологий. Препятствия к саморазвитию. Треугольник развития: hard-skills, soft-skills, личность, мотивация к саморазвитию. Правила саморазвития. Индивидуальный план развития. Методы развития навыков: самообучение, поиск обратной связи, обучение на опыте других и ментворкинг, фоновые тренинги, развитие в процессе работы. 4.1. Практическое задание. Самоанализ 4.2. Практическое задание. Траектория саморазвития |
| 5 | Управление ресурсом активности и работоспособности. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий и анализа конкретной ситуации (кейс) в малых подгруппах с элементами дискуссии. Факторы, положительно и отрицательно влияющие на активность и работоспособность. Образ жизни как ведущий фактор поддержания и сохранения здоровья. 5.1. Кейс 2. Как работают в Google? 5.2. Практическое задание. Самоанализ образа жизни |
| 6 | Управление деловой карьерой. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий и ситуационных задач. 6.1. Ситуационные задачи по управлению карьерой 6.2. Практическое задание. Карьерный навигатор |
| 7 | Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость. Семинары проводятся в форме выполнения практических и ситуационных заданий. 7.1. Практическое задание. Эмоциональный интеллект 7.2. Творческое задание. Управление стрессом |
| 8 | Публичные выступления и самопрезентация. Семинары проводятся в форме выполнения творческих заданий. 8.1. Творческое задание. Самопрезентация 8.2. Творческое задание. Публичное выступление |
| 9 | Эффективное командное взаимодействие. Семинары проводятся в форме деловых игр и выполнения практических заданий. Командное взаимодействие. Концепция командных ролей Р.М. Белбина. «Колесо команды» Марджерисона–МакКенна. 9.1. Деловые игры. Командное взаимодействие 9.2. Практическое задание. Идентификация ролей в команде |

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

6.1. Текущий контроль

| № п/п | Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины) | Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО | (ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)) | Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства) | Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале) |
|-------|---|---|---|--|---|
| 1 | 1. Управление личной эффективностью: понятие и составляющие | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 1.1. Творческое задание. Целеполагание | Полностью выполненное задание - 5 баллов: по 1 баллу за правильное выполнение каждого пункта задания. (5) |
| 2 | | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 1.2. Кейс 1. Личная эффективность и "черные дыры" | Процент заполнения таблицы – до 4 баллов. Аргументированность ответа на вопрос – 1 балл. (5) |
| 3 | 2. Управление ресурсом времени | УК-6 | Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем | 2.1. Практическое задание. Цифровые сервисы планирования задач | Полнота и правильность выполнения - 5 баллов. (5) |
| 4 | | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем | 2.2. Практическое задание. Планирование и контроль выполнения задач | 5 баллов: 1 балл за выполнение первого пункта задания и по 2 балла за выполнение 2 и 3 пунктов. (5) |
| 5 | 3. Управление ресурсом образованности: самообразование и саморазвитие | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 3.1. Практическое задание. Самоанализ | Выполнение теста и интерпретация результатов – 2 балла. Заполнение дневника успехов и неудач – 2 балла. Выводы – 1 балл. (5) |
| 6 | | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать | 3.2. Практическое задание. Траектория саморазвития | Выполнения теста – 2 балла. Наличие связи между пунктами |

| № п/п | Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины) | Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО | (ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)) | Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства) | Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале) |
|-------|---|---|--|--|--|
| | | | траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | | – 2 балла. Полнота выполнения заданий – 2 балла. (5) |
| 7 | 4. Управление ресурсом платежеспособности | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 4.1. Творческое задание. Множественные источники дохода | Полностью выполненное задание - 5 баллов: выполнение первого пункта задания - 3 балла, выполнение второго и третьего пунктов задания по 1 баллу. (5) |
| 8 | | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 4.2. Творческое задание. Абсолютная экономия во всем | Полностью выполненное задание - 5 баллов: заполнение карточек в группе - 2 балла, отбор идей из других групп, коллективное обсуждение - 1 балл. (5) |
| 9 | 5. Управление ресурсом активности и работоспособности | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 5.1. Кейс 2. Как работают в Google? | Выполнение задания - 5 баллов: первая часть - 3 балла, вторая часть - 2 балла. Аргументированность ответов. (5) |
| 10 | | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 5.2. Практическое задание. Самоанализ образа жизни | Полностью выполненное задание 5 баллов: по 1 баллу за каждый пункт задания. (5) |
| 11 | 6. Управление деловой карьерой | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию | 6.1. Ситуационные задачи по управлению карьерой | Полностью выполненное задание 5 баллов. (5) |

| № п/п | Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины) | Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО | (ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)) | Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства) | Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале) |
|-------|---|---|--|--|--|
| | | | саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | | |
| 12 | | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 6.2. Практическое задание. Карьерный навигатор | Полностью выполненное задание 5 баллов: выполнение пунктов 1-3 - 3 балла, выполнение пункта 4 - 2 балла. (5) |
| 13 | 7. Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 7.1. Практическое задание. Эмоциональный интеллект | Полностью выполненное задание 5 баллов. (5) |
| 14 | | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 7.2. Творческое задание. Управление стрессом | Полностью выполненное задание 5 баллов: задание "Я и стресс" - 1 балл, задание "Инвентаризация стрессов" - 2 балла, выводы и рекомендации - 2 балла. (5) |
| 15 | 8. Публичные выступления и самопрезентация | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 8.1. Творческое задание. Самопрезентация | Полностью выполненное задание 5 баллов: по 2,5 балла за каждое задание. (5) |
| 16 | | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 8.2. Творческое задание. Публичное выступление | Соответствие правилам делового общения и публичных выступлений – 3 балла. Структурированность плана публичного |

| № п/п | Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины) | Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО | (ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)) | Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства) | Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале) |
|-------|---|---|---|--|---|
| | | | | | выступления – 1 балла. Привлечение и удержание внимания на выступлениях - 1 балла. (5) |
| 17 | 9. Эффективное командное взаимодействие | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 9.1. Деловые игры. Командное взаимодействие | Участие в игре - 5 баллов. (5) |
| 18 | | УК-6 | У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 9.2. Практическое задание. Идентификация ролей в команде | Полностью выполненное задание 5 баллов. (5) |
| 19 | | УК-6 | З. Знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | Тест | Каждый правильный ответ – 1 балл. (10) |
| | | | | Итого | 100 |

6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 12.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: Каждый правильный ответ в тесте по 2 балла..

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

Знание: Знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

1. Анализ помех: листок учета, оценка важности, ментальные карты.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: Полнота выполнения - 15 баллов, правильность выполнения - 15 баллов..

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

Умение: Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Задача № 1. Построение траектории саморазвития

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: Полнота выполнения - 15 баллов, правильность выполнения - 15 баллов..

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

Навык: Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем

Задание № 1. Контроль качества использования времени

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО «БГУ»)

Направление - 38.03.06 Торговое дело
Профиль - Маркетинг, продажи и
логистика (Русско-китайская программа
двойного дипломирования)
Кафедра менеджмента, маркетинга и
сервиса
Дисциплина - Управление личной
эффективностью

БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).
2. Построение траектории саморазвития (30 баллов).
3. Контроль качества использования времени (30 баллов).

Составитель _____ Е.А. Арбатская

Заведующий кафедрой _____

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Арбатская Е. А. Здоровьесберегающие технологии работы менеджера. учеб. пособие. Электронный ресурс/ Е. А. Арбатская.- Иркутск: Изд-во БГУ, 2018.-104 с.
2. [Парахина В.Н. Самоменеджмент \[Электронный ресурс\] : учебное пособие / В.Н. Парахина, В.И. Перов, Ю.Р. Бондаренко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012. — 368 с. — 978-5-211-06254-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/13157.html>](#)
3. [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>](#)

б) дополнительная литература:

1. Беляева Е. Елена, Баграмова А. Анна Личная эффективность в ваших руках. [Текст]/ Е. Беляева// Номер журнала, № 28 (440), С. 37-42, 2017, ч.з 2-202
2. Работа в команде. Практические рекомендации для успеха в группе. Unschlagbar durch gutes Teamwork. пер. с нем./ Гитте Гертер, Кристина Оттл.- Харьков: Гуманит. центр, 2006.-190 с.
3. Самоменеджмент. Учебно-практическое пособие по дисциплине «Теория менеджмента» для обучающихся по направлению 38.03.02. «Менеджмент»/ С.В. Позднякова.- Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2015.-55 с.
4. Порягина Л. В., Хлебович Д. И. Самоменеджмент как способ развития личностных ресурсов менеджера. Электронный ресурс. 38.03.02. направление Менеджмент. выпускная квалификационная работа бакалавра/ Л. В. Порягина.- Иркутск, 2016.-75 с.
5. Тайм-менеджмент. Полный курс. учебное пособие. Электронный ресурс/ С.В. Бехтерев.- Москва: Альпина Паблишер, 2017.-311 с.
6. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем/ С. И. Калинин.- СПб.: Речь, 2006.-350 с.
7. Жуков Ю. М. Юрий Михайлович, Журавлев А. В. Алексей Вячеславович, Павлова Е. Н. Елена Николаевна Технологии командообразования. учеб. пособие для вузов. рек. УМО по клас. унив. образованию/ Ю. М. Жуков, А. В. Журавлев, Е. Н. Павлова.- М.: Аспект Пресс, 2008.-320 с.
8. Белбин Р. М., Belbin R. M. Типы ролей в командах менеджеров. Team Roles at Work. Team Roles at Work. пер. с англ./ Р. М. Белбин, R. M. Belbin.- М.: НИРРО, 2003.-220 с.
9. [Иванова, С. Личная эффективность на 100%: Сбросить балласт, найти себя, достичь цели / С. Иванова, Д. Болдогоев. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 215 с. — ISBN 978-5-9614-1846-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : \[сайт\]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82841.html> \(дата обращения: 10.05.2021\). — Режим доступа: для авторизир. пользователей](#)
10. [Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология \[Электронный ресурс\] : учебное пособие / Б.Х. Ланда. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 128 с. — 978-5-906839-87-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74293.html>](#)
11. [Секач М.Ф. Психология здоровья \[Электронный ресурс\] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>](#)

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: <http://bgu.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, адрес доступа: <http://elibrary.ru/>. доступ к российским журналам, находящимся полностью или частично в открытом доступе при условии регистрации
- Электронно-библиотечная система IPRbooks, адрес доступа: <https://www.iprbookshop.ru>. доступ неограниченный

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны иметь первоначальные знания в области обществознания.

На лекциях преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной дисциплине, раскрывает ее практическое значение. В ходе лекций студенту необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия и проблемные вопросы.

Практические (семинарские) занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий).

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- подготовка к семинарам;
- выполнение домашних заданий в виде практических и творческих задач по отдельным разделам дисциплин и др.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

- КонсультантПлюс: Версия Проф - информационная справочная система,
- Гарант платформа F1 7.08.0.163 - информационная справочная система,
- Adobe Acrobat Reader_11,
- Google Chrome,
- MS Office,

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

В учебном процессе используется следующее оборудование:

- Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза,
- Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения