

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Факультет математики и информационных технологий
Кафедра информационных систем управления



П.А. Машаров

2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

САМООРГАНИЗАЦИЯ И ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

| | | |
|---|----------|-----------------------------------|
| Укрупненная группа направлений подготовки | 27.00.00 | Управление в технических системах |
| Программа высшего образования | | Программа бакалавриата |
| Направление подготовки | 27.03.03 | Системный анализ и управление |
| Профиль подготовки | | Системный анализ и управление |
| Квалификация | | Бакалавр |
| Форма обучения | | Очная |

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины **«Самоорганизация и технологии развития личности»** для обучающихся по направлению подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление (Профиль: Системный анализ и управление), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 августа 2020 г. № 902 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

доцент кафедры информационных
систем управления,
канд. экон. наук, доц.



Н. Е. Мащенко

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры информационных систем управления.

Протокол от 22.03.2024 г. № 6а

Заведующий кафедрой



Н.Ш. Пономаренко

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета математики и
информационных технологий
28.03.2024 г.



И.А. Моисеенко

Учебно-методическая комиссия факультета математики и информационных технологий.
Протокол от 27.03.2024 г. № 3.

Председатель



Л. И. Селякова

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы,
канд. экон. наук, доц.
26.03.2024 г.



А.М. Гизатулин

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

Психология; Цифровая этика и этикет.

Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Информационный менеджмент; Информационные ресурсы.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Общая характеристика

| Наименование показателя | Значение показателя |
|---|---|
| Название образовательной программы | 27.03.03 Системный анализ и управление (Профиль: Системный анализ и управление) |
| Шифр и название в соответствии с учебным планом | Б1.В.ОД.10 Самоорганизация и технологии развития личности |
| Часть образовательной программы | Вариативная часть: выбор вуза |
| Количество зачетных единиц / всего часов | 3 / 108 |

2. Распределение часов по формам и периодам обучения

| Форма обучения | курс | семестр | Общее количество часов | | | | | Форма контроля |
|----------------|------|---------|------------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-------|----------------|
| | | | лекционных | лабораторных | практических | самостоятельной работы + контроль | всего | |
| Очная | 2 | 4 | 30 | – | 30 | 48 | 108 | экзамен |

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование у студентов знаний, умений и навыков в области управления процессом самообразования, освоения современных технологий саморазвития личности, обеспечения оптимальных условий для повышения эффективности своей профессиональной деятельности.

Задачи: 1) сформировать у студентов систему представлений о процессах самоорганизации и саморазвития человека; 2) получение навыков применения техники профессионально-личностного развития; 3) развивать способности к личностной рефлексии, рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий, планировать и реализовывать на этой основе траекторию саморазвития в течение всей жизни; 4) содействовать формированию у студентов психологической готовности к применению полученных знаний, умений, навыков в самостоятельной профессиональной деятельности, в том числе в групповой и командной работе.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

| Компетенции | Индикаторы | Результаты обучения |
|-------------|------------|---------------------|
|-------------|------------|---------------------|

| Компетенции | Индикаторы | Результаты обучения |
|---|---|--|
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания | УК-6.1.1. Знает понятийный аппарат о своих ресурсах. УК-6.1.2. Умеет применять знания о своих ресурсах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешной работы. |
| УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | УК-9.1. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям | УК-6.2.1. Знает основные закономерности становления и развития личности. 6.2.2. Планирует свою деятельность с учетом условий, средств, личностных возможностей; нацелен на дальнейшее саморазвитие и самообразование. |

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| Название темы | Краткое содержание темы (вопросы темы) |
|---|--|
| Самоорганизация. Самоменеджмент как основа эффективного развития личности | 1. Понятие и сущность самоменеджмента 2. Содержание основных функций самоменеджмента 3. Система самоменеджмента, как модель персональных качеств 4. Самосовершенствование через самоменеджмент. |
| Стратегии определения жизненных целей | 1. Целеполагание деятельности. Требования к постановке целей деятельности 2. Технологии поиска жизненных целей. 3. Формулирование жизненных целей. |
| Основы управления временем (тайм-менеджмент) | 1. Сущность и принципы ТМ 2. Методы ТМ 3. Хронофаги. |
| Управление собственными ресурсами | 1. Управление ресурсом работоспособности и активности 2. Управление ресурсом платежеспособности |
| Управление карьерой и самообразование | 1. Карьера как социально-экономическая категория 2. Концепции развития и управления карьерой 3. Самообразование как основа успешности человека 4. Профессиональное саморазвитие |
| Управление ресурсом образованности | 1. Образованность как стратегическое преимущество личности 2. Технологии эффективной учебной деятельности |

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 4.

| Наименования разделов и тем | Количество часов |
|-----------------------------|------------------|
|-----------------------------|------------------|

| | Лекц. | Лабор. | Практ. | СРС+К | Всего |
|---|-------|--------|--------|-------|-------|
| Самоорганизация. Самоменеджмент как основа эффективного развития личности | 4 | – | 4 | 8 | 16 |
| Стратегии определения жизненных целей | 6 | – | 6 | 8 | 20 |
| Основы управления временем (тайм-менеджмент) | 6 | – | 6 | 8 | 20 |
| Управление собственными ресурсами | 4 | – | 4 | 8 | 16 |
| Управление карьерой и самообразование | 6 | – | 6 | 8 | 20 |
| Управление ресурсом образованности | 4 | – | 4 | 8 | 16 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | 30 | – | 30 | 48 | 108 |

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Контрольные вопросы.

1. Понятие и сущность самоменеджмента.
2. Персональный менеджмент: сущность понятий.
3. Функции самоменеджмента.
4. Технология самоменеджмента.
5. Система самоменеджмента, как модель персональных качеств
6. Знание техники личной работы.
7. Самодисциплина.
8. Личная организованность.
9. . Формулирование жизненных целей.
10. Определение жизненных приоритетов и постановка задач.
11. Самоорганизация личного здоровья.
12. Эмоционально-волевой потенциал.
13. Самоконтроль своей жизнедеятельности.
14. Управление личной эффективностью.
15. Технология поиска жизненных целей.
16. Формулирование жизненных целей.
17. Целеполагание деятельности. Требования к постановке целей деятельности.
18. Контроль, как функция самоменеджмента.
19. Хронометраж. Поглотители рабочего времени.
20. Хронофаги.
21. Сущность и принципы управления временем.
22. Сущность и принципы тайм-менеджментом.
23. Методы тайм-менеджмента.
24. Управление временем по принципу Парето.
25. Управление временем по принципу Альпы.
26. Управление временем по принципу Эйзенхауэра.
27. Управление временем по системе Франклина.
28. Управление личной карьерой.
29. Метод SMART.
30. Виды карьеры.
31. Модели карьеры.
32. Модели карьерных процессов.
33. Потребности человека на этапе карьеры.
34. Этапы карьеры.
35. Самомаркетинг.
36. Самомотивация.
37. Самосовершенствование через самоменеджмент.

38. Управление собственными ресурсами.
39. Управление ресурсом работоспособности и активности.
40. Понятие и методы управления ресурсом активности и работоспособности.
41. Управление работоспособностью: жизненные и временные циклы.
42. Управление ресурсом платежеспособности.
43. Карьера как социально-экономическая категория.
44. Концепции развития и управления карьерой.
45. Самообразование как основа успешности человека.
46. Профессиональное саморазвитие.
47. Образованность как стратегическое преимущество личности.
48. Технологии эффективной учебной деятельности.
49. Управление ресурсом образованности.
50. Технологии самообразования.
51. Профессиональное саморазвитие и самовоспитание.
52. Составляющие профессионального саморазвития.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

| Номера разделов | Виды работ | Максимальное количество баллов |
|-----------------------|---|--------------------------------|
| 1 | Организационно-учебная работа в аудитории | 60 |
| ИТОГО | | 60 |
| ЭКЗАМЕН | | 40 |
| Общий итог за семестр | | 100 |

Соответствие баллов оценке

| Количество баллов из 100 | ECTS | Оценка по пятибалльной шкале | |
|--------------------------|------|-----------------------------------|------------|
| | | Экзамен, дифференцированный зачет | Зачет |
| 90-100 | A | отлично | зачтено |
| 80-89 | B | хорошо | зачтено |
| 75-79 | C | | зачтено |
| 70-74 | D | удовлетворительно | зачтено |
| 60-69 | E | | зачтено |
| 35-59 | FX | неудовлетворительно | не зачтено |
| 0-34 | F | | не зачтено |

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.

2) для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа;

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

- экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;

2) для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в 8-м учебном корпусе (г. Донецк, ул. Челюскинцев, д. 198 а) университета. Для проведения лабораторных занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете Главного корпуса (ауд.405).

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Основная литература

1. Резник С.Д. Персональный менеджмент : учебник / С.Д. Резник, В.В. Бондаренко, Ф.Е. Удалов, И.С. Чемезов ; под общ. ред. С.Д. Резника. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 453 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — Текст : электронный // Знаниум : электронно-библиотечная система. — URL: <https://znanium.ru/read?id=421051&pagenum=128> (дата обращения: 15.04.2024).
2. Исаченко И.И. Основы самоменеджмента : учебник / И.И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 312 с. — (Высшее образование). Текст : электронный // Знаниум : электронно-библиотечная система. — URL: <https://znanium.ru/read?id=415561> (дата обращения: 15.04.2024).
3. Основы самоменеджмента : учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина ; Ставропольский гос. аграрный ун-т. — Ставрополь, 2018. — 120 с.» (Основы самоменеджмента : учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. — Ставрополь : СтГАУ, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/141615> (дата обращения: 15.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 2.).
4. Коблева, А. Л. Развитие человеческого капитала в сфере образования : учебное пособие для вузов / А. Л. Коблева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 153 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13791-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/544004/p.2> (дата обращения: 25.04.2024).
5. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/543574/p.2> (дата обращения: 25.04.2024).
6. Слинкова, О. К. Самоменеджмент : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. К. Слинкова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 116 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16476-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/544922/p.2> (дата обращения: 25.04.2024).

2. Дополнительная литература

1. Самоменеджмент: Учебное пособие. [Электронный ресурс] // Н.М. Горайнова, Н.П. Пасешник. — Челябинск: ЮУТУ, 2022. — Режим доступа: <https://www.inuесо.ru/gio/2022/978-5-6047814-4-9.pdf>, свободный. — Загл. с экрана. — 218 с
2. Московцева, Л.В. М826 Технологии самоорганизации и самообразования/ Л.В. Московцева, Н.Г. Пахомова, О.Н. Митрофанова. — Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2021. — 91 с. — Текст: непосредственный.
3. Самоорганизация и личная эффективность: секреты и уроки жизни организованного человека / С. Резник, В. Усов. — 2-е изд., доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 286 с.
4. Самоменеджмент: Учебное пособие /Под ред. В.Н. Парахиной, В.И.Перова. — М.: изд-во Московского университета, 2012. — 368 с.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Национальная электронная библиотека (НЭБ): федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.

2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

5. ЭБС Юрайт: электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

6. Электронно-библиотечная система ДонГУ: сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

7. Электронный каталог Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).