

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт экономики и предпринимательства

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Управление личной и профессиональной эффективностью

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

38.03.02 - Менеджмент

Направленность образовательной программы

Менеджмент организации

Форма обучения

очная, очно-заочная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.01.05 Управление личной и профессиональной эффективностью относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК-6.1: Способен управлять своим временем, проявляет готовность к самоорганизации, планирует и реализует намеченные цели в профессиональной деятельности</p> <p>УК-6.2: Демонстрирует интерес к учебе и готовность к продолжению образования и самообразованию, использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.</p> <p>УК-6.3: Применяет знания о своих личностно-психологических ресурсах, о принципах образования в течение всей жизни для саморазвития, успешного выполнения профессиональной деятельности и карьерного роста</p>	<p>УК-6.1: Знает методы и приемы самоорганизации и дисциплины в получении и систематизации знаний;</p> <p>Умеет грамотно распределить своё рабочее время для достижения поставленных целей;</p> <p>Владеет методами планирования собственного времени</p> <p>УК-6.2: Знает методiku самообразования;</p> <p>Умеет самостоятельно приобретать и использовать новые знания и умения;</p> <p>Владеет навыками работы с литературой и другими информационными источниками</p> <p>УК-6.3: Знает свои личностные характеристики, принципы и порядок построения карьеры.</p> <p>Умеет планировать свой карьерный рост, самостоятельно развивать</p>	<p>Реферат</p> <p>Тест</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Задания</p>

		свой общекультурный и профессиональный уровень. Владеет навыками управления своими личностно-психологическими ресурсами.		
--	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	3	3
Часов по учебному плану	108	108
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	14	16
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	28	8
- КСР	1	1
самостоятельная работа	65	83
Промежуточная аттестация	0 Зачёт	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО
Тема 1. Сущность и содержание персонального менеджмента	13	13	1	2	4	1	5	3	8	10
Тема 2. Научная организация труда	13	13	1	2	4	1	5	3	8	10
Тема 3. Постановка личных целей	12	13	2	2	2	1	4	3	8	10
Тема 4. Управление личной карьерой	12	13	2	2	2	1	4	3	8	10
Тема 5. Управление собственным временем	14	13	2	2	4	1	6	3	8	10
Тема 6. Эффективные личные коммуникации	14	13	2	2	4	1	6	3	8	10
Тема 7. Управление работоспособностью	14	13	2	2	4	1	6	3	8	10
Тема 8. Формирование и сохранение имиджа	15	16	2	2	4	1	6	3	9	13

Аттестация	0	0								
КСР	1	1					1	1		
Итого	108	108	14	16	28	8	43	25	65	83

Содержание разделов и тем дисциплины

1. Сущность персонального менеджмента
2. Научная организация труда
3. Постановка личных целей
4. Управление личной карьерой
5. Управление собственным временем
6. Эффективные личные коммуникации
7. Управление работоспособностью

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Управление личной и профессиональной эффективностью" (E-learning).

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-6:

1. Зарождение и развитие научной организации труда в СССР.
2. Идеи Фредерика Тейлора, его вклад в теорию и практику научной организации труда.
3. Идеи Анри Файоля, его вклад в научную организацию труда.
4. Идеи Гаррингтона Эмерсона, его вклад в теорию и практику научной организации труда.
Двенадцать принципов Эмерсона.
5. Генри Форд и научная организация труда.
6. Фрэнк Джиллбрет и его вклад в теорию и практику научной организации труда.
7. Правила научной организации труда по Алексею Гастеву. Хронокарты и правила их составления по Гастеву.
8. Платон Керженцев и его вклад в развитие теории и практики научной организации труда.
9. Основные методы поиска работы на современном этапе в России
10. Основные проблемы, возникающие при трудоустройстве молодых специалистов в современной России
11. Трудоустройство за рубежом для российских граждан. Основные трудности. Плюсы и минусы для личной карьеры
12. Основные схемы мошенничества, с которыми может столкнуться человек в поисках работы. Как распознать мошенников в море работодателей?

- 13.Состояние рынка труда и номенклатура специальностей в вузах Нижегородской области.
Степень соответствия спроса и предложения.
- 14.Топ-10 самых популярных специальностей среди абитуриентов и их соответствие потребностям рынка труда
- 15.Виды послевузовского образования и возможность его получения в России. Учёные степени. ВАК.
- 16.Обучение иностранных студентов в российских вузах. Возможности, трудности и карьерные перспективы.
- 17.Обучение российских граждан за рубежом. Основные проблемы и влияние на карьерный рост.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Текст реферата полностью соответствует заявленной теме, тема исчерпывающе раскрыта, все выводы обоснованы и аргументированы, использовано большое количество литературных источников, включая новейшие научные публикации в журналах, литература полностью соответствует проблематике реферата, автор проявил творческий подход при подготовке реферата
отлично	Текст реферата полностью соответствует заявленной теме, тема исчерпывающе раскрыта, все выводы обоснованы и аргументированы, использовано большое количество литературных источников, включая новейшие научные публикации в журналах, литература полностью соответствует проблематике реферата
очень хорошо	Текст реферата полностью соответствует заявленной теме, тема исчерпывающе раскрыта, все выводы обоснованы и аргументированы, использовано большое количество литературных источников, включая научные публикации в журналах, литература полностью соответствует проблематике реферата, автор проявил творческий подход при подготовке реферата
хорошо	Текст реферата полностью соответствует заявленной теме, тема в целом раскрыта, но с небольшими недочётами, все выводы обоснованы и аргументированы, использовано большое количество литературных источников, литература полностью соответствует проблематике реферата, автор проявил творческий подход при подготовке реферата
удовлетворительно	Текст реферата не полностью соответствует заявленной теме, выводы ошибочны или не аргументированы, список литературные источники спорны или не соответствуют теме
неудовлетворительно	Текст реферата не соответствует теме или содержит грубые ошибки.
плохо	Реферат не представлен

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-6:

1. Какой метод исследования затрат времени является наиболее эффективным:

а) Моментных наблюдений

б) Самофотографии

в) Хронометраж

г) Метод АБВ

2. Поглотителями времени называют

а) Дела, которые необходимо срочно выполнить

б) Дела, на которые время тратиться нерационально

в) Важные дела

г) Дела, которые необходимо передать

3. Целью самоменеджмента является:

а) Повысить рациональность использования личного времени;

б) Знание техники личной работы;

в) Максимально использовать собственные возможности в жизни;

г) Умение поддерживать себя здоровым

4. Выберите правильные утверждения:

а) Имидж не поддается корректировки;

б) Имидж можно менять в зависимости от вида профессиональной деятельности и личности человека;

в) Формирование имиджа руководителя проходит в шесть этапов;

г) Наличие у руководителя любимчиков в коллективе никак не сказывается на его имидже.

5. В процессе поиска работы выделяют ____ этапа:

а) 3

б) 2

в) 4

г) 5

6. Майнд-менеджмент - это эффективный способ

а) Проведения совещаний

б) Восприятия информации

в) Самомотивации

г) Поведения на собеседовании

7. Какие из перечисленных функций не относятся к функциям персонального менеджмента?

а) Постановка целей

б) Определение задач

в) Планирование

г) Принятие решений

д) Организация

е) Мотивация

ж) Контроль

8. Из ниже списка выберите то, что является правилами экономии времени

а) Фиксировать полученную информацию

б) Ежедневно планировать свой рабочий день

в) Правило «Хамелеона»

г) Эластичность в распределении времени

д) Учет периода вработываемости

9. Фасилитаторство – это

а) Функция самоменеджмента

б) Функция самомаркетинга

в) Правило адаптации

г) Метод ведения переговоров и совещаний

10. Что такое НАОС?

а) Крайний вариант соглашения при переговорах

б) Вариант мотивационного письма

в) Метод личного планирования времени

г) Метод ведения беседы

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Более 90 % правильных ответов
отлично	От 90 % до 75 % правильных ответов
очень хорошо	От 75 % до 60 % правильных ответов
хорошо	От 60 % до 50 % правильных ответов
удовлетворительно	От 50 % до 30 % правильных ответов
неудовлетворительно	От 30 % до 10 % правильных ответов
плохо	Менее 10 % правильных ответов

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несуществ	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

			не в полном объеме	в полном объеме, но некоторые с недочетами	некоторые с недочетами	енными недочетам и, выполнены все задания в полном объеме	
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-6

Задача 1.

Рассчитайте коэффициенты интенсивности и экстенсивности использования рабочего времени. Предложите варианты решений улучшения использования рабочего времени. Студенты получают фотографию рабочего времени с группировкой затрат времени по различным видам деятельности.

Задача 2.

Методом самофотографии в течении трех дней провести исследование затрат своего времени, осуществить группировку затрат времени по видам деятельности, выявить поглотителей своего времени, разработать рекомендации по повышению эффективности использования своего времени. Осуществите распределение ежедневных дел на «жесткие», «гибкие» и «бюджетируемые дела».

Задача 3.

Провести SWOT-анализ присутствия и развития личных качеств и требований, выдвигаемых к профессии менеджера. Разработать для себя программу совершенствования и (или) приобретения необходимых качеств.

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Задания выполнены
не зачтено	Задания не выполнены

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Резник Семен Давыдович. Персональный менеджмент : Учебник / Пензенский государственный университет архитектуры и строительства; Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского; Пензенский государственный университет архитектуры и строительства. - 6-е изд. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. - 453 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-16-014780-2. - ISBN 978-5-16-107285-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=627145&idb=0>.
2. Исаченко Игорь Иванович. Основы самоменеджмента : Учебник / Московский государственный университет печати им. Ивана Федорова. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023. - 312 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-16-005304-2. - ISBN 978-5-16-104777-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=835431&idb=0>.
3. Резник Семен Давыдович. Менеджмент. Книга 3. Управление семьей, домашним хозяйством, персональный менеджмент : Избранные статьи; Монография / Пензенский государственный

университет архитектуры и строительства. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 263 с. - Дополнительное профессиональное образование. - ISBN 978-5-16-006235-8. - ISBN 978-5-16-100500-2., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=741812&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Архангельский Глеб Алексеевич. Тайм-менеджмент. Полный курс : Учебное пособие. - Москва : ООО "Альпина Паблишер", 2016. - 311 с. - Аспирантура. - ISBN 978-5-9614-1881-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=599687&idb=0>.
2. Андреева С. В. Имиджология : конспект лекций для студентов, обучающихся по направлению подготовки 51.03.03 «социально-культурная деятельность», профиль «постановка и продюсирование культурно-досуговых программ», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Андреева С. В. - Кемерово : КемГИК, 2017. - 72 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции КемГИК - Искусствоведение. - ISBN 978-5-8154-0400-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=744919&idb=0>.
3. Урбан Мария. Успех чужими руками : Эффективное делегирование полномочий Учебное пособие; Учебное пособие. - 2-е изд. - Москва : ООО "Альпина Паблишер", 2016. - 156 с. - ISBN 978-5-9614-1621-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=598370&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. <http://www.youtube.com>
2. <http://grebennikon.ru/> - электронная библиотека издательства Гребенников.
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - научная электронная библиотека.
4. http://www.oxfordscholarship.com/oso/public/economicsfinance/subject_home.html - статьи и книги также из Оксфорда.
5. http://online.ebiblioteka.ru/udb_login/index.jsp?enc=rus&error=com.eastview.authentication.Error10&frwd=%2Findex.jsp - база данных газет, журналов.
6. <http://www.hrm.ru/hrm.nsf/display?openagent&pagename=default.html> - портал по кадровому менеджменту.
7. <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp> - университетская информационная система.
<http://www.ecsocman.edu.ru/> - федеральный образовательный портал ЭСМ: экономика, социология, менеджмент.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: проекторы, телевизионные приемники, компьютерные проекторы

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент.

Автор(ы): Маркитанов Михаил Юрьевич, кандидат экономических наук.

Заведующий кафедрой: Яшин Сергей Николаевич, доктор экономических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 12.12.2023, протокол № 6.