

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна
Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"
Дата подписания: 07.04.2024 15:56:05
Уникальный программный ключ:
381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы личной и профессиональной эффективности

Направление подготовки (специальности): *13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника*

Профиль: *Электроэнергетика и электротехника*

Форма обучения
Очно-заочная

Квалификация выпускника
Академический бакалавриат

2023 год набора

| Виды работ | Объём занятий по семестрам, час | | | | | | | | | | Итого |
|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Лекции | 12 | 12 | | | | | | | | | 24 |
| Практические (семинарские занятия) | 12 | 12 | | | | | | | | | 24 |
| Самостоятельная работа | 84 | 48 | | | | | | | | | 132 |
| Форма контроля | Зачёты | Дифференцированный зачет | | | | | | | | | - |
| Итого: | 108 | 72 | | | | | | | | | 180 |
| з.е. | 3 | 2 | | | | | | | | | 5 |

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета
ФГБОУ ВО «ЮГУ»
протокол № 5 от 10.05.2023

Ханты-Мансийск, 2023 год
(город)

Предисловие

1. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) *13.03.02 Электроэнергетика и электротехника* утвержденного № 144 от 28.02.2018 года.

2. Разработчик(и):

Кандидат наук
(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Ю. У. Сафаралеева
(И. О. Фамилия)

3. Согласовано:

Руководитель
образовательной
программы по
направлению подготовки
13.03.02
Электроэнергетика и
электротехника

(подпись)

А. И. Кожедеров
(И. О. Фамилия)

4. Утверждаю:

Руководитель

(подпись)

А. И. Кожедеров
(И. О. Фамилия)

1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является на основе концепции самоменеджмента приобретение студентами системных знаний и навыков в области построения успешной карьеры и повышения профессиональной и личной эффективности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 учебного плана, модуля «Общеуниверситетский модуль 2».

4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов.

| № п/п | Тема | Трудоемкость по видам учебной работы, час | | | | | Код компетенции | Оценочные средства |
|-----------|---|---|----------------------|----------------------|--------------|------------------------|-----------------|---|
| | | Занятия лекционного типа | Практические занятия | Лабораторные занятия | Консультации | Самостоятельная работа | | |
| 1 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Проблема личности в психологии. Личная эффективность | 2 | 2 | | | 20 | УК-1. | Реферат; Опрос; Доклад, сообщение, презентация. |
| 2 | Формы активности личности. Саморазвитие. Целеполагание | 2 | 2 | | | 10 | УК-10; УК-3. | Реферат; Опрос; Доклад, сообщение, презентация. |
| 3 | Основы психологии профессиональной деятельности. Профессиональная эффективность | 2 | 2 | | | 10 | УК-10; УК-3. | Опрос; Доклад, сообщение, презентация. |
| 4 | Целеполагание: дерево жизненно важных целей. Правила постановки целей | 2 | 2 | | | 10 | УК-6. | Опрос; Доклад, сообщение, презентация. |
| 5 | Целеполагание в самоменеджменте | 2 | 2 | | | 20 | УК-1; УК-10. | Опрос; Доклад, сообщение, презентация. |
| 6 | Эмоциональный интеллект и его | 2 | 2 | | | 14 | УК-3; УК-6. | Опрос; Доклад, сообщение, презентация. |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|----|----|--|--|---------|--------------|--|
| | влияние на личную эффективность | | | | | | | |
| Итого 1 семестр. | | 12 | 12 | | | 84 | – | – |
| 2 семестр | | | | | | | | |
| 7 | Личная эффективность и карьерный рост | 2 | 2 | | | 8 | УК-1. | Опрос; Доклад, сообщение, презентация. |
| 8 | Личные цели и управление карьерой | 2 | 2 | | | 10 | УК-10; УК-3. | Опрос; Доклад, сообщение, презентация. |
| 9 | Эффективное управление ресурсами | 2 | 2 | | | 10 | УК-6. | Опрос; Доклад, сообщение, презентация. |
| 10 | Времяцентрическая концепция тайм-менеджмента | 2 | 2 | | | 10 | УК-1. | Опрос; Доклад, сообщение, презентация. |
| 11 | Теоретические основы самопрезентации | 2 | 2 | | | 5 | УК-10; УК-3. | Опрос; Доклад, сообщение, презентация. |
| 12 | Понятие имиджологии. Каноны делового стиля. | 2 | 2 | | | 5 | УК-3; УК-6. | Опрос; Доклад, сообщение, презентация. |
| Итого 2 семестр. | | 12 | 12 | | | 48 | – | – |
| Итого | | 24 | 24 | | | 13 2 | – | |

5 Образовательные технологии, используемые при различных видах учебной работы

| № темы | Образовательная технология |
|--------|-----------------------------------|
| 1-12 | Технология традиционного обучения |
| 1-12 | Дистанционные технологии |

6 Методические материалы по освоению дисциплины

Электронная информационно - образовательная среда представлена личным кабинетом, расположенным по ссылке <https://itport.ugrasu.ru>, электронной библиотечной системой <https://lib.ugrasu.ru>, электронным каталогом Научной библиотеки ЮГУ <https://irbis.ugrasu.ru> и системой дистанционного обучения.

Методические материалы для обучающихся представлены в электронном виде в системе Moodle по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>.

Методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

6.1 Методические указания к занятиям лекционного типа

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить

вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать его научно-педагогическому работнику на консультации, на практическом занятии.

6.2 Методические указания к практическим занятиям

Целью практических занятий является закрепление теоретических знаний и приобретение практических умений и навыков. Методические рекомендации по каждой практической работе имеют теоретическую часть, подготовленную отдельно, или указание на источник, необходимый для подготовки к соответствующему практическому занятию, с необходимыми для выполнения работы формулами, пояснениями, таблицами и графиками; алгоритм выполнения заданий. Практические задания сочетаются с теоретическими знаниями. Проведению практического занятия как правило предшествует самостоятельная работа обучающегося.

6.3 Методические указания к самостоятельной работе

В рамках самостоятельной работы обучающийся знакомится с рабочей программой, особое внимание должно уделяться целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Анализируется конспект лекций, ведется подготовка ответов к контрольным вопросам, просматривается рекомендуемая литература, используются аудио-видеозаписи по заданной теме, решаются расчетно-графические задания, задачи по алгоритму и др.

7 Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплин (модулей). Для осуществления процедуры текущего контроля успеваемости обучающихся НПП создаются оценочные материалы (фонды оценочных средств), позволяющие оценить достижение запланированных результатов обучения и уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация обучающихся производится в дискретные временные интервалы НПП, обеспечивающими реализацию дисциплины в форме: зачёты, дифференцированный зачет.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся предполагает предоставление студентам методических рекомендаций по изучению дисциплины, учитывающих особенности ее построения, освоения, преподавания и представлено как электронный учебно-методический комплект документов по дисциплине, размещено в системе управления обучением «Moodle» (сайт Университета по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>) и/или в других системах управления обучением электронной информационно-образовательной среды Университета.

Обучение и контроль обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

7.1 Технологическая карта дисциплины 1-й семестр

| № п/п | Название темы | Максимальное количество баллов |
|--|---|--------------------------------|
| Обязательный уровень (текущая аттестация) | | |
| 1 | Проблема личности в психологии. Личная эффективность | 20 |
| 2 | Формы активности личности. Саморазвитие. Целеполагание | 10 |
| 3 | Основы психологии профессиональной деятельности. Профессиональная эффективность | 10 |
| 4 | Целеполагание: дерево жизненно важных целей. Правила постановки целей | 10 |
| 5 | Целеполагание в самоменеджменте | 10 |
| 6 | Эмоциональный интеллект и его влияние на личную эффективность | 10 |
| | | 70 |
| Обязательный уровень (промежуточная аттестация) | | |
| 7 | Зачёты | 30 |
| | | 30 |
| | Итого | 100 |
| Дополнительный уровень | | |
| 8 | Разработка программы профессионально-личностного роста | 15 |
| | | 15 |

Шкала оценивания результатов по балльной системе (зачёты):
Зачтено с 50 по 100 баллов;
Не зачтено с 0 по 49 баллов.

7.2 Технологическая карта дисциплины 2-й семестр

| № п/п | Название темы | Максимальное количество баллов |
|--|--|--------------------------------|
| Обязательный уровень (текущая аттестация) | | |
| 1 | Личная эффективность и карьерный рост | 20 |
| 2 | Личные цели и управление карьерой | 10 |
| 3 | Эффективное управление ресурсами | 10 |
| 4 | Времяцентрическая концепция тайм-менеджмента | 10 |
| 5 | Теоретические основы самопрезентации | 10 |
| 6 | Понятие имиджологии. Каноны делового стиля. | 10 |
| | | 70 |
| Обязательный уровень (промежуточная аттестация) | | |
| 7 | Дифференцированный зачет | 30 |
| | | 30 |
| | Итого | 100 |
| Дополнительный уровень | | |
| 8 | Рефлексия себя как профессионала | 15 |
| | | 15 |

Шкала оценивания результатов по балльной системе (дифференцированный зачет):
Критерии выставления оценки при промежуточной аттестации:
Отлично с 83 по 100 баллов;
Хорошо с 68 по 82 балла;

Удовлетворительно с 50 по 67 баллов;
 Неудовлетворительно с 0 по 49 баллов.

8 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Перечень учебной литературы

| Наименование печатных и (или) электронных учебных изданий, методические издания, периодические издания по всем входящим в реализуемую образовательную программу учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) в соответствии с рабочими программами дисциплин, модулей, практик | | Количество экземпляров в | Обеспеченность студентов учебной литературой (экземпляров на одного студента) |
|--|--|--------------------------|---|
| Электронные учебные издания, имеющиеся в электронном каталоге электронно-библиотечной системы | Слинкова, Ольга Константиновна. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. - 2-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 116 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. | 1 | 1 |
| | Баранова, А. Ю. Финансовая грамотность : учебное пособие / А. Ю. Баранова. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 225 с. - УДК 330336 ББК 6526 Рубрики: Экономика. Бухгалтерский учет. Финансы. | 1 | 1 |
| | Румянцева, Елена Евгеньевна. Противодействие коррупции : учебник и практикум для вузов / Е. Е. Румянцева. - Москва : Юрайт, 2023. - 267 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. | 1 | 1 |
| | Корягина, Наталья Александровна. Социальная психология : учебник для вузов / Н. А. Корягина, Е. В. Михайлова. - Москва : Юрайт, 2023. - 492 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. | 1 | 1 |

8.2 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные и электронно-библиотечные системы

| № | Ссылка на информационный ресурс | Наименование ресурса в электронной форме | Доступность |
|---------------------------------|---|--|-----------------------|
| Электронно-библиотечные системы | | | |
| 1 | http://elibrary.ru | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU | Авторизованный доступ |
| 2 | https://e.lanbook.com | ЭБС «Лань» | Авторизованный доступ |
| 3 | http://znanium.com | ЭБС «Znanium» | Авторизованный доступ |
| 4 | https://urait.ru | Образовательная платформа Юрайт | Авторизованный доступ |
| | http://www.iprbookshop.ru | ЭБС IPR SMART | Авторизованный доступ |

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|-----------------------|
| 5 | | | |
| 6 | https://lib.rucont.ru | ЭБС «Рукопт» | Авторизованный доступ |
| 7 | http://diss.rsl.ru | Электронная библиотека диссертаций РГБ | Авторизованный доступ |
| 8 | https://dlib.eastview.com | База данных «Ивис» | Авторизованный доступ |
| Информационные справочные системы | | | |
| 9 | http://www.consultant.ru/ | СПС КонсультантПлюс | Авторизованный доступ |
| 10 | https://www.garant.ru/ | СПС Гарант | Авторизованный доступ |
| Профессиональные базы данных | | | |
| 11 | http://109.248.222.63:8004/docs | Профессиональная справочная система «Техэксперт» | Авторизованный доступ |

8.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе отечественного производства

Golden Software Starter 4;
Golden Software Surfer 12;
Антивирус DrWeb;
Антиплагиат.ВУЗ;

8.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.4.1 Учебная аудитория лекционного типа

компьютер/ноутбук, проектор, экран, учебная мебель, учебная доска

8.4.2 Учебная аудитория для проведения практических занятий

учебная мебель, учебная доска

8.4.3 Учебная аудитория для самостоятельной работы

учебная мебель, компьютеры с выходом в интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде

