

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА
МАОУ Гимназия № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
Гимназия №2

Штейнберг И.Г.

Приказ № 94
от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса «Самоменеджмент. Базовый уровень»

для обучающихся 10 –11 классов

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «Самоменеджмент»

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения элективного курса «Самоменеджмент» является формирование совокупности теоретических знаний и практических навыков, связанных с эффективной самоорганизацией на базе современных теоретических представлений о саморегуляции и самоуправлении, изучение методов и современных инструментов.

Задачи изучения курса:

- Сопоставление и анализ концепций самоменеджмента, целеполагания, управления временем, коммуникации и принятия решений, представленных в отечественной и зарубежной литературе.
- Ознакомление с техниками самоуправления, самоанализа и саморазвития и способами применения их на практике.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «САМОМЕНЕДЖМЕНТ»

Изучение данного курса дает возможность учащимся достичь следующих результатов развития:

Личностные результаты

- разовьют способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- готовность учащихся к выявлению соответствия возможностей учащихся их способностям;
- сформируют качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в современных социально-экономических условиях;
- обучаться планированию своей деятельности;
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями современных социально-экономических условий;
- составлять личный план и мобильно изменять его;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- пользоваться сведениями о путях получения образования.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия.

- учащиеся овладеют способностью принимать и реализовывать цели и задачи учебной деятельности, приемами поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения выборочности;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствие с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Познавательные универсальные учебные действия.

- получают представления о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- узнают о современных формах и методах организации труда;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- сформируют качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя сии в современных социально-экономических условиях;
- обучаться планированию своей деятельности;
- научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной среды;

Предметные результаты

Общая трудоемкость дисциплины составляет 34 часа за 2 года обучения.

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине
наименование компетенции	наименование индикатора достижения компетенции	
Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	Демонстрирует способность определять приоритеты собственной деятельности на основе самооценки	Знать: теоретические основы определения приоритетов собственной деятельности на основе самооценки. Уметь: определять приоритеты собственной деятельности на основе самооценки. Владеть: методами и технологиями самоменеджмента для определения приоритетов собственной деятельности на основе самооценки.
	Демонстрирует способность реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее	Знать: методы определения и реализации приоритетов собственной деятельности, способы ее совершенствования на основе

	совершенствования на основе самооценки	самооценки. Уметь: подбирать и применять на практике методы самоменеджмента для реализации приоритетов собственной деятельности, способы ее совершенствования на основе самооценки. Владеть: технологиями и методами самоменеджмента для реализации приоритетов собственной деятельности, способы ее совершенствования на основе самооценки.
--	---	---

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

	Наименование раздела курса	Коли честв о часов
1	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента.	2
2	Тема 2. Значение самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности.	3
3	Тема 3. Самоанализ. Когнитивные искажения.	3
4	Тема 4. Постановка целей. Планирование и реализация.	2
5	Тема 5. Управление временем.	5
6	Тема 6. Эмоциональный интеллект и управление стрессом.	4
7	Тема 7. Коммуникации.	3
8	Тема 8. Социальные навыки в группе.	3
9	Тема 9. Понятия лидерства и власти.	3
	Контрольная работа	2
	Зачет	2
	ИТОГО	34

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

3.1. Литература

1. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И. И. Исаченко. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 312 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-16-005304-2. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1212526> (дата обращения: 26.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Основы самоменеджмента : учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. – Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2018. – 120 с. – ISBN 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/92993.html> (дата обращения: 26.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Севостьянов, Д. А. Обратный самоменеджмент : монография / Д. А. Севостьянов, Н. Э. Толстова ; Новосибирский государственный аграрный университет. – Новосибирск : Золотой колос, 2019. – 287 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1461079> (дата обращения: 26.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Симонова, А. А. Инновационно ориентированная подготовка к педагогическому менеджменту в непрерывном профессиональном образовании: монография / А. А. Симонова.

– 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 134 с. – (Научная мысль). – URL: <http://znanium.com/catalog/product/1013424> (дата обращения: 26.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

3.2 Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

№	Наименование СПБД
1	ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: https://www.sciencedirect.com/ (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
2	SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: https://link.springer.com/ (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
Наименование ИИС	
1	КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
2	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: http://lib.sutr.ru/ (дата обращения: 18.01.2022). – Текст : электронный.

3.3 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	IPRbooks : электронная библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание « www.iprbookshop.ru ». – Саратов, [2010-]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
2	Консультант студента: электронная библиотечная система / ООО «Политехресурс». – Москва, [2013-]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html?SSr=1001343b7c1740361f7d555 (дата обращения: 18.01.2022)
3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL https://polpred.com/ (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 18.01.2022). – Текст : электронный.
6	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
Самоменеджмент

Дисциплина относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений

Форма обучения – очная

Общая трудоемкость дисциплины (час.)	<i>34 часа</i>
Цель изучения дисциплины	Целью изучения дисциплины является формирование совокупности теоретических знаний и практических навыков, связанных с эффективной самоорганизацией на базе современных теоретических представлений о саморегуляции и самоуправлении, изучение методов и современных инструментов.
Содержание дисциплины	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента. Тема 2. Значение самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности. Тема 3. Самоанализ. Когнитивные искажения. Тема 4. Постановка целей. Планирование и реализация. Тема 5. Управление временем. Тема 6. Эмоциональный интеллект и управление стрессом. Тема 7. Коммуникации. Тема 8. Социальные навыки в группе. Тема 9. Понятия лидерства и власти.
Наименование индикатора достижения компетенции	1 Демонстрирует способность определять приоритеты собственной деятельности на основе самооценки .2 Демонстрирует способность реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Самоменеджмент
Образовательные технологии	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа, контрольная работа
Форма промежуточной аттестации	Зачет