

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.03.2026 14:00:54
Уникальный идентификатор:
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3326b9926

Министерство науки и высшего образования РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Дагестанский государственный технический университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина Управление личной эффективностью
наименование дисциплины по ОПОП

для специальности 38.05.02 Таможенное дело
код и полное наименование направления (специальности)

специализация Таможенные платежи

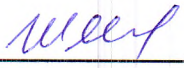
факультет Информационных систем в экономике и управлении
наименование факультета, где ведется дисциплина

кафедра Экономическая безопасность и таможенное дело
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

Форма обучения очная курс 2 семестр 4
очная, заочная

г. Махачкала 2021 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 38.05.02 Таможенное дело с учетом рекомендаций ОПОП ВО по специальности и специализации подготовки «Таможенные платежи».

Разработчик  Шахбанова И.К., к.э.н., доцент
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 12 » 09 2021 г.

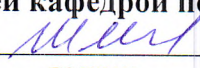
Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина (модуль) _____

 Шахбанова И.К., к.э.н., доцент
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 17 » 09 2021 г.

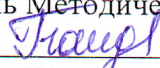
Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры ЭБиТД от 17.09.21 г., протокол № 1.

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению (специальности, профилю) _____

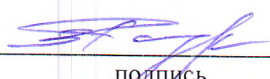
 Шахбанова И.К., к.э.н., доцент
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 17 » 09 2021 г.

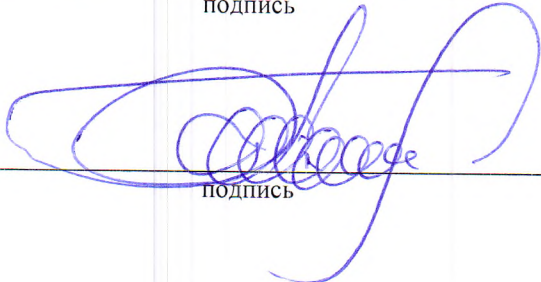
Программа одобрена на заседании Методического совета факультета ИСвЭиУ от 20.09.2021 года, протокол № 1

Председатель Методического совета факультета ИСвЭиУ
 к.э.н., Гаджиева Н.М., ст. прен.
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 21 » 09 2022 г.

Декан факультета  З.Р.Раджабова
подпись ФИО

Начальник УО  Э.В. Магомаева
подпись ФИО

И.о. проректора по учебной работе  Н.Л. Баламирзоев
подпись ФИО

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Управление личной эффективностью» являются приобретение обучающимися знаний и умений эффективного управления личными ресурсами, выработка навыков саморазвития и самореализации; овладение навыками эффективного управления собой, формирование мотивации личного и профессионального успеха.

Задачи учебной дисциплины:

- изучение эффективности использования стратегии сотрудничества;
- особенности достижения поставленной цели, определение роли каждого участника в команде;
- изучение особенностей поведения и интересы других участников в совместной деятельности;
- анализ возможных последствий личных действий и контроль их выполнения;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части плана, формируемой участниками образовательных отношений, осваивается на втором курсе в четвертом семестре.

Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ОПОП и базируется на взаимодействии со следующими дисциплинами ОПОП, участвующими в формировании соответствующих компетенций: история таможенного дела и таможенной политики России, основы таможенного дела, политология.

Основные положения дисциплины закрепляются в дальнейшем в процессе прохождения практик, подготовки к сдаче и сдачи государственного экзамена, подготовки к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Управление личной эффективностью»

В результате освоения дисциплины «Управление личной эффективностью» обучающийся по специальности 38.05.02 Таможенное дело, в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО должен обладать следующими компетенциями: УК-10; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-5

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование показателя оценивания (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
УК-3.	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде
		УК-3.2. Учитывает особенности поведения и интересы других участников в совместной деятельности для достижения поставленной цели
		УК-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение
		УК-3.4. Устанавливает разные виды коммуникации для руководства командой и достижения поставленной цели, участвует в обмене информацией, знаниями, опытом и презентации результатов работы команды

УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных психофизиологических, ситуативных, временных), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития
		УК-6.2. Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов
		УК-6.3. Определяет стратегию профессионального развития, выстраивает траекторию собственного профессионального роста

4. Объем и содержание дисциплины (модуля)

Форма обучения	очная
Общая трудоемкость по дисциплине (ЗЕТ/ в часах)	3/108
Лекции, час	17
Практические занятия, час	34
Лабораторные занятия, час	-
Самостоятельная работа, час	57
Курсовой проект (работа), РГР, семестр	-
Зачет (при заочной форме 4 часа отводится на контроль)	Зачет
Часы на экзамен (при очной, очно-заочной формах 1 ЗЕТ – 36 часов , при заочной форме – 9 часов)	-

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел дисциплины, тема лекции и вопросы	Очная форма			
		ЛК	ПЗ	ЛБ	СР
1.	Тема 1. Самоменеджмент как основа личного и профессионального успеха	2	4		6
2.	Тема 2. Планирование личного развития	2	4		6
3.	Тема 3. Управление карьерой	2	4		6
4.	Тема 4. Управление временем	2	4		6
5.	Тема 5. Планирование личной работы. Методы рационализации личного труда	2	4		6
6.	Тема 6. Самоимиджирование	2	4		6
7.	Тема 7. Управление результативностью	2	4		7
8.	Тема 8. Формирование стрессоустойчивого поведения	2	4		7
9.	Тема 9. Стратегии управления стрессом	1	2		7
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)	Входная конт. работа 1 аттестация 1-3 темы 2 аттестация 3-6 темы 3 аттестация 6-9 темы			
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Зачет в 4 семестре			
	Итого за 4 семестр	17	34		57

4.2. Содержание практических занятий

№ п/п	№ лекции из рабочей программы	Наименование практического (семинарского) занятия	Количество часов	Рекомендуемая литература и методические разработки (№ источника из списка литературы)
1	1	1. Управление личной эффективностью как способ повышения эффективности работы. 2. Основные принципы организации своего рабочего дня	4	1,2
2	2	1. Механизм успеха в профессиональной карьере. 2. Факторы влияния на развитие карьеры	4	2
3	3	1. Карьерный потенциал. 2. Проблемы управления временем	4	3,4
4	4	1. Процесс определения жизненных целей. 2. Индивидуализация процесса управления временем.	4	5,6
5	5	1. Персональный менеджмент как система управления временем. 2. Основной принцип расстановки приоритетов.	4	1,2,3,4
6	6	1. Инструменты самомотивации. 2. Оптимизация расходов времени	4	8,7
7	7	1. Тайм-менеджмент в организации. 2. Делегирование полномочий. 3. Организация времени сотрудников	4	1,3,4,6
8	8	1. Самоконтроль результатов личной деятельности. 2. Организация труда руководителя 3. Стресс-менеджмент как процесс управления стрессом.	4	4,7
9	9	1. Стиль работы и рациональная организация труда. 2. Управление стрессами 3. Защита от стрессов	2	1,9,10
Итого			34	

4.3. Тематика для самостоятельной работы студента

№ п/п	Тематика по содержанию дисциплины, выделенная для самостоятельного изучения	Количество часов из содержания дисциплины	Рекомендуемая литература и источники информации	Формы контроля СРС
1	2	3	5	6
1.	1. «Стресс - менеджмент»	6	1,3	Реферат, статья
2.	2.Основные стратегии стресс-менеджмента	6	1,2	Реферат, статья
3.	3. Контроль использования времени	7	2	Реферат, статья
4.	4. Факторы торможения карьеры	6	3,4	Реферат, статья
5.	5. Функции менеджмента стресса	7	2,4	Реферат, статья
6.	6. Анализ АБВ (установление приоритетов)	6	1,2,3	Реферат, статья
7.	7. Факторы, провоцирующие проблемы управления временем	7	4	Реферат, статья
8.	8. «Тайм-менеджмент»	6	5	Реферат, статья
9.	9.Функции самоменеджмента	6	5,6	Реферат, статья
	Итого:	57		

5. Образовательные технологии

Требуемые результаты освоения дисциплины «Управление личной эффективностью» достигаются за счет использования в процессе обучения (при проведении аудиторных занятий и организации самостоятельной работы, в том числе и в дистанционном формате) интерактивных методов и технологий формирования компетенций у студентов, в частности - развивающие проблемно-ориентированные технологии, направленные на формирование и развитие проблемного мышления, способности видеть и формулировать проблемы, выбирать способы и средства для их решения.

В процессе изучения дисциплины используются традиционные и инновационные технологии, активные и интерактивные методы и формы обучения.

- на лекционных занятиях: лекция-беседа или диалог с аудиторией; лекция –дискуссия; лекция с применением техники обратной связи; лекция с применением элементов «мозговой атаки»; лекция с разбором микроситуаций; лекция- консультация; групповая консультация («пресс-конференция»);
- на практических занятиях: решение ситуационных задач, тестирование, деловые игры, учебная дискуссия, круглый стол, семинары, работа в группах, коллоквиумы;
- для самостоятельной работы студентов: подготовка рефератов и докладов по отдельным темам, подготовка к тестированию, самостоятельное изучение тем, работа с дополнительной литературой, подготовка к семинару – презентации.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Оценочные средства для контроля входных знаний, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Управление личной эффективностью» приведены в приложении А (Фонд оценочных средств) к данной рабочей программе.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов приведено ниже в пункте 7 настоящей рабочей программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Управление личной эффективностью»

№ № п/п	Виды занятия	Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение и Интернет ресурсы Автор(ы). Издательство, год издания	Количество изданий	
			в библи отеке	на кафед ре
1	2	3	4	5
Основная				
1	Лк, пз, срс	Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. — 184 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/106589.html	+	+
2	Лк, пз, срс	Основы самоменеджмента : учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. — Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/92993.html	+	+
3	Лк, пз, срс	Байдаков, А. Н. Личная эффективность менеджера : учебное пособие / А. Н. Байдаков, О. С. Звягинцева, А. П. Исаенко. — Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2019. — 204 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/109386.html	+	+
4	Лк, пз, срс	Медведева, В. Р. Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем : учебное пособие / В. Р. Медведева. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7882-2266-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95036.html	+	+

6	Лк, пз, срс	Тайм-менеджмент для руководителей : учебно-методическое пособие / М. И. Ананич, А. Ю. Воронин, О. В. Сересева, Л. И. Чурина. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 86 с. — ISBN 978-5-7782-4073-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/99222.html	+	+
7	Лк, пз, срс	Епишкин, И. А. Навыки личной эффективности : учебно-методическое пособие / И. А. Епишкин, И. Ю. Подгурная. — Москва : РУТ (МИИТ), 2019. — 138 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/175754	+	+
8	Лк, пз, срс	Белова, Е. О. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Е. О. Белова. — Краснодар : КубГТУ, 2019. — 319 с. — ISBN 978-5-8333-0895-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151188	+	+
Дополнительная				
9	Лк, пз, срс	Малышева, О. В. Тайм-менеджмент: в обществе, на предприятии и в личной жизни : учебное пособие / О. В. Малышева, О. А. Зюрина. — Самара : СамГУПС, 2019. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/145831	+	+
10	Лк, пз, срс	Вырупаева, Т. В. Психология управления и лидерства в организации : учебное пособие / Т. В. Вырупаева, И. Ю. Москина. — Красноярск : СФУ, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-7638-4116-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/157532	+	+

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Управление личной эффективностью»

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Управление личной эффективностью» включает:

- библиотечный фонд (учебная, учебно-методическая, справочная юридическая литература, юридическая научная и деловая периодика);
- компьютеризированные рабочие места для обучающихся с доступом в сеть Интернет;
- аудитории, оборудованные проекционной техникой.

Для проведения лекционных занятий используется лекционный зал факультета информационных систем в экономике и управлении, оборудованный проектором и интерактивной доской.

Для проведения практических занятий используются компьютерные классы факультета информационных систем в экономике и управлении, оборудованные современными персональными компьютерами с соответствующим программным обеспечением.

Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ОВЗ определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания ДГТУ и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ОПОП обучающихся с ОВЗ.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ОВЗ осуществляется ДГТУ с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта ДГТУ в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию ДГТУ.

2) для лиц с ОВЗ по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ОВЗ адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины научно-педагогическим работникам рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ОВЗ в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ОВЗ устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и др.). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

9. Лист изменений и дополнений к рабочей программе

Дополнения и изменения в рабочей программе на 20__/20__ учебный год.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1.;
2.;
3.;
4.;
5.;

или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений или дополнений на данный учебный год.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры _____ от _____ года, протокол № _____.

Заведующий кафедрой _____
(название кафедры) (подпись, дата) (ФИО, уч.степень, уч.звание)

Согласовано:

Декан (директор) _____
(подпись, дата) (ФИО, уч.степень, уч.звание)

Председатель МС факультета _____
(подпись, дата) (ФИО, уч.степень, уч.звание)