Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра менеджмента

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФБ
д.э.н. Эзрох Ю. С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ НЕКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
31.08.2026
Владелец: д.э.н. Эзрох Ю. С.
Срок действия: не ограничен
Адрес хранения электронного документа:
https://www.nstu.ru/university/info/sveden/education

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Самоменеджмент и здоровье сберегающие технологии

Образовательная программа: 38.04.02 Менеджмент, магистерская программа: Бизнес-управление производственными системами

Курс: 1, семестр : 2

Факультет бизнеса,

		Семестр
№	**Вид деятельности**	**2**
1	Всего зачетных единиц (кредитов)	4
2	Всего часов	144
3	Всего занятий в контактной форме, час.	42
4	Лекции, час.	18
5	Практические занятия, час.	18
6	Лабораторные занятия, час.	0
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	4
8	из них практической подготовки, час.	8
9	Аттестация, час.	2
10	Консультации, час.	4
11	Самостоятельная работа, час.	102
12	Виды самостоятельной работы (курсовой проект, курсовая работа, РГЗ(Р)/реферат, подготовка к контрольной работе)	
13	Вид аттестации	Э

Новосибирск 2026

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 38.04.02 Менеджмент

ФГОС введен в действие приказом №952 от 12.08.2020 г. , дата утверждения: 21.08.2020 г.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Блок 1, формируемая участниками образовательных отношений, по выбору студента

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 38.04.02 Менеджмент

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

КМ, 31.08.2026

Утверждена на совете факультета бизнеса, протокол № 9 от 31.08.2026

Заведующий кафедрой:

доцент, д.э.н. Борисова А. А.

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Борисова А. А.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Группа	Компетенции
	Индикаторы достижения компетенций
Профессиональные компетенции	ПК-3.В/ОР Способен организовать работу и эффективное взаимодействие производственных подразделений компании, внедряющей инновационные и (или) технологические решения в соответствии со стратегией развития в условиях динамичности глобальной внешней среды
	ПК-3.В/ОР. 1 Знает принципы функционального распределения работ, основные инструменты управления трудовым коллективом, командой проекта.
	ПК-3.В/ОР. 2 Умеет координировать взаимодействие участников проектов по внедрению инновационно-технологических решений; поддерживать эффективность коммуникаций, командный дух и мотивацию сотрудников.
Профессиональные компетенции	ПК-7.В/ОР Способен обосновывать мероприятия по совершенствованию организации производства, труда и управления на основе внедрения новых информационно-технологических решений и современных международных практик ведения бизнеса
	ПК-7.В/ОР. 1 Знает современные управленческие практики организации производства, труда с использованием информационных технологий.
Универсальные компетенции	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий
	УК-1. 1 Знает сущность системного подхода и возможности его использования для решения профессиональных задач
	УК-1. 2 Умеет осуществлять критический анализ проблемных ситуаций (выявлять ее составляющие и взаимосвязи), используя системный подход.
	УК-1. 3 Умеет разрабатывать стратегию действий в виде четкой последовательности шагов, проектируя результаты каждого шага и стратегии в целом.
Универсальные компетенции	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6. 1 Знает психолого-педагогические принципы самостоятельного построения процесса усвоения и совершенствования профессиональной и других видов деятельности.
	УК-6. 2 Умеет анализировать и использовать имеющийся опыт и личные способности для саморазвития в целом, и развития в конкретной профессиональной деятельности, в частности.

2. Требования НГТУ к планируемым результатам обучения, соотнесенным с индикаторами достижения компетенций

Таблица 2.1

Индикаторы достижения компетенций	Формы организации занятий
Результаты обучения	
ПК-3.В/ОР. 1 Знает принципы функционального распределения работ, основные инструменты управления трудовым коллективом, командой проекта.	
Знает методы (инструменты, методики работы) управления трудовым коллективом, осведомлён о подходах к распределению функций в команде.	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
Знает основы управления персоналом (командой), методы и инструменты координирования взаимодействия, направленные на совершенствование профессиональной и других видов деятельности.	Практические занятия; Самостоятельная работа
ПК-3.В/ОР. 2 Умеет координировать взаимодействие участников проектов по внедрению инновационно-технологических решений; поддерживать эффективность коммуникаций, командный дух и мотивацию сотрудников.	

Умеет применять в профессиональной деятельности координационные механизмы для повышения эффективности взаимодействия участников проекта, в том числе и в процессе внедрения инноваций	Практические занятия; Самостоятельная работа
ПК-7.В/ОР. 1 Знает современные управленческие практики организации производства, труда с использованием информационных технологий.	
Знает и применяет на практике современные техники администрирования производственных процессов и трудовых ресурсов с применением ИТ.	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
УК-1. 1 Знает сущность системного подхода и возможности его использования для решения профессиональных задач	
Знает определение понятия системы и системного подхода, называет элементы системы и связи между ними, приводит примеры применения системного подхода в профессиональной области.	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
УК-1. 2 Умеет осуществлять критический анализ проблемных ситуаций (выявлять ее составляющие и взаимосвязи), используя системный подход.	
Умеет выявлять составляющие проблемной ситуации и их взаимосвязи, оценивает достоверность и достаточность информации, формулирует выводы на основе системного анализа.	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
УК-1. 3 Умеет разрабатывать стратегию действий в виде четкой последовательности шагов, проектируя результаты каждого шага и стратегии в целом.	
Умеет выстраивать чёткую последовательность шагов, прогнозирует результат каждого шага и стратегии в целом, обосновывает выбор стратегии	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
УК-6. 1 Знает психолого-педагогические принципы самостоятельного построения процесса усвоения и совершенствования профессиональной и других видов деятельности.	
Владеет психолого-педагогическими основами самостоятельного проектирования процесса освоения и развития профессиональной и иных видов деятельности.	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
УК-6. 2 Умеет анализировать и использовать имеющийся опыт и личные способности для саморазвития в целом, и развития в конкретной профессиональной деятельности, в частности.	
Умеет выделять главное в условиях ограниченных ресурсов (времени, сил, внимания), способен анализировать свои сильные и слабые стороны, применять подходящие методы развития (обучение, новые практики, инструменты) и последовательно внедрять их в свою работу.	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.1

Темы лекций	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Индикаторы достижения компетенций	Учебная деятельность
Семестр: 2					
Дидактическая единица: Самоменеджмент и здоровье сберегающие технологии					
1. Самоменеджмент:постановка целей (SMART- технология), планирование времени, самодиагностика и саморазвитие.	4	0	1	УК-1.1,УК-1.2	Лекция. Конспектирование, обсуждение материала по теме занятия.

2. Резервы повышения личной продуктивности: самомотивация, планирование деятельности (действия по повышению личной продуктивности) и оценка достижений.	4	0	1	УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-6.1	Лекция. Конспектирование, обсуждение теоретического материала по теме занятия.
3. Разработка личного бренда как этап саморазвития и профессионального роста	5	0	1	УК-1.3,УК-6.1,УК-6.2	Лекция. Конспектирование, обсуждение теоретического материала по теме занятия.
4. Координация и контроль в процессе организации профессиональной деятельности.Формирование навыков эффективного общения.	5	0	1	ПК-3.В/ОР.1,ПК-7.В/ОР.1,УК-6.1,УК-6.2	Лекция. Конспектирование, обсуждение теоретического материала по теме занятия.

Темы практических занятий	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Индикаторы достижения компетенций	Учебная деятельность
Семестр: 2					
Дидактическая единица: Самоменеджмент и здоровье сберегающие технологии					
1. Техники эффективного принятия решений ("двумерные списки" диаграмма "дерево решений", причинно-следственная диаграмма)	4	2	0	УК-6.2	Практическое занятие. Диагностика проблемы повышения личной продуктивности посредством использования диаграммы Исикавы. Обсуждение теоретических вопросов занятия.
2. Разработка плана мероприятий для реализации ближайших профессиональных целей	4	2	0	ПК-3.В/ОР.1,ПК-3.В/ОР.2,ПК-7.В/ОР.1,УК-1.3,УК-6.2	Практическое занятие. Разработка плана профессионального развития для достижения ближайших целей, обсуждение теоретических вопросов и полученных результатов по теме занятия.
3. Построение карьеры и формирование личного бренда.	4	2	0	ПК-3.В/ОР.1,УК-1.1,УК-6.1,УК-6.2	Практическое занятие. Выполнение задания по отработке навыков формирования личного бренда:как инструмента продвижения человека в сфере профессиональной деятельности. В ходе занятия осуществляется анализ инструментов и методов, способствующих созданию и продвижению персонального бренда, защита результатов работы.

4. Координация и контроль в процессе организации собственной деятельности. Здоровье сберегающие технологии: профилактика стрессов	6	2	0	ПК-7.В/ОР.1 ,УК-1.2,УК-1.3,УК-6.2	Практическое занятие.Отработка навыков применения координационных механизмов в личной деятельности с использованием модели Г. Минцберга.

Темы для самостоятельного изучения	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Индикаторы достижения компетенций	Учебная деятельность
Семестр: 2					
Дидактическая единица: Самоменеджмент и здоровье сберегающие технологии					
1. Формирование личного бренда	8	0	0	ПК-7.В/ОР.1 ,УК-6.2	Анализ информационных и литературных источников
2. Продвижение личного бренда	8	0	0	УК-6.1,УК-6.2	Анализ информационных и литературных источников, выбор и обоснование выбора инструментов продвижения личного бренда

3.1 Практическая подготовка

Таблица 3.2

№	Темы занятий	Формы организации занятий	Содержание практической подготовки (виды работ)
1	Техники эффективного принятия решений ("двумерные списки" диаграмма "дерево решений", причинно- следственная диаграмма)	Пр	Выполняет следующие виды работ: отработка деловых навыков анализа рынка труда и построения карьерных траекторий
2	Разработка плана мероприятий для реализации ближайших профессиональных целей	Пр	Выполняет следующие виды работ: отработка деловых навыков планирования мероприятий с использоанием информационных технологий для совершенствования профессиональной и других видов деятельности
3	Построение карьеры и формирование личного бренда.	Пр	Выполняет следующие виды работ: отработка деловых навыков формирования личного бренда для повышения личной продуктивности и конкурентоспособности
4	Координация и контроль в процессе организации собственной деятельности. Здоровье сберегающие технологии: профилактика стрессов	Пр	Выполняет следующие виды работ: отработка навыков применения координационных механизмов в личной деятельности с использованием модели Г. Минцберга.

3.2 Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 3.3

№	Виды самостоятельной работы	Индикаторы достижения компетенций	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 2				

1	Подготовка к занятиям	ПК-3.В/ОР.1,УК-1.1,УК-1.2,УК-6.1,УК-6.2	50	1
Изучение основной и дополнитьельной литературы: Дмитриева Л. И. Самоменеджмент: техники личной продуктивности : электронное методическое пособие / Л.И. Дмитриева, Ю.А. Масалова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2025.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230328.- Загл. с титул. экрана. Дудкина М. П. Организация самостоятельной работы студентов Новосибирского государственного технического университета : учебно-методическое пособие / М. П. Дудкина, Ю. В. Никитин ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2022.- 61, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=223022			
2	Подготовка к аттестации	ПК-3.В/ОР.1,ПК-3.В/ОР.2,ПК-7.В/ОР.1,УК-1.3	36	2
Просмотр видеолекций, конспектов курса, выполнение заданий, промежуточное тестирование, подробная информация приведена в приложении №2 : Дмитриева Л. И. Самоменеджмент: техники личной продуктивности : электронное методическое пособие / Л.И. Дмитриева, Ю.А. Масалова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2025.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230328.- Загл. с титул. экрана. Дудкина М. П. Организация самостоятельной работы студентов Новосибирского государственного технического университета : учебно-методическое пособие / М. П. Дудкина, Ю. В. Никитин ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2022.- 61, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=223022			
3	Самостоятельное изучение теоретического материала	ПК-7.В/ОР.1,УК-6.1,УК-6.2	17	1
Студент изучает темы, приведенные в таблице 3.1 : Дмитриева Л. И. Самоменеджмент: техники личной продуктивности : электронное методическое пособие / Л.И. Дмитриева, Ю.А. Масалова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2025.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230328.- Загл. с титул. экрана. Дудкина М. П. Организация самостоятельной работы студентов Новосибирского государственного технического университета : учебно-методическое пособие / М. П. Дудкина, Ю. В. Никитин ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2022.- 61, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=223022			

3.3 Технология обучения

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии (табл. 3.4).

Таблица 3.4

Деятельность	Информационно-коммуникационные технологии
Информирование	Среда электронного обучения НГТУ
Консультирование	Среда электронного обучения НГТУ
Контроль	e-mail; Среда электронного обучения НГТУ
Размещение учебных материалов	Среда электронного обучения НГТУ; ЭБС

Таблица 3.5

Активные и интерактивные формы проведения занятий

№	Наименование активных форм	Коды формируемых компетенций
1	Лекция в форме дискуссии	ПК-3.В/ОР ПК-7.В/ОР УК.1; УК.6;
Формируемые умения: 1. Знает принципы функционального распределения работ, основные инструменты управления трудовым коллективом, командой проекта.; 1. Знает психолого-педагогические принципы самостоятельного построения процесса усвоения и совершенствования профессиональной и других видов деятельности.; 1. Знает современные управленческие практики организации производства, труда с использованием информационных технологий.; 1. Знает сущность системного подхода и возможности его использования для решения профессиональных задач; 2. Умеет осуществлять критический анализ проблемных ситуаций (выявлять ее составляющие и взаимосвязи), используя системный подход.; 3. Умеет разрабатывать стратегию действий в виде четкой последовательности шагов, проектируя результаты каждого шага и стратегии в целом.		
Краткое описание применения: Обсуждение ответов студентов на вопросы преподавателя по теме лекций		

4. Правила аттестации обучающихся по дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется балльно-рейтинговая система (БРС), позволяющая выставлять оценки по традиционной шкале и 15-уровневой ECTS. Краткая информация о БРС приведена в табл. 4.1.

Таблица 4.1

Оцениваемые виды деятельности обучающихся	Мин. балл	Максимальный балл
Семестр: 2		
Лекция:	10	20
Контролирующие материалы приводятся в "Дмитриева Л. И. Самоменеджмент: техники личной продуктивности : электронное методическое пособие / Л.И. Дмитриева, Ю.А. Масалова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2025.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230328.- Загл. с титул. экрана."		
Практические занятия:	20	40
Контролирующие материалы (список вопросов тесты) приводятся в "Дмитриева Л. И. Самоменеджмент: техники личной продуктивности : электронное методическое пособие / Л.И. Дмитриева, Ю.А. Масалова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2025.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230328.- Загл. с титул. экрана."		
Экзамен:	20	40
Контролирующие материалы (тесты) приводятся в "Дмитриева Л. И. Самоменеджмент: техники личной продуктивности : электронное методическое пособие / Л.И. Дмитриева, Ю.А. Масалова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2025.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230328.- Загл. с титул. экрана."		

В таблице 4.2 представлено соответствие форм контроля заявляемым требованиям к результатам освоения дисциплины.

Таблица 4.2

Коды компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Формы контроля	
			Экзамен
ПК-3.В/ОР	ПК-3.В/ОР 1. Знает принципы функционального распределения работ, основные инструменты управления трудовым коллективом, командой проекта.		+

	ПК-3.В/ОР 2. Умеет координировать взаимодействие участников проектов по внедрению инновационно-технологических решений; поддерживать эффективность коммуникаций, командный дух и мотивацию сотрудников.	+
ПК-7.В/ОР	ПК-7.В/ОР 1. Знает современные управленческие практики организации производства, труда с использованием информационных технологий.	+
УК-1	УК-1 1. Знает сущность системного подхода и возможности его использования для решения профессиональных задач	+
	УК-1 2. Умеет осуществлять критический анализ проблемных ситуаций (выявлять ее составляющие и взаимосвязи), используя системный подход.	+
	УК-1 3. Умеет разрабатывать стратегию действий в виде четкой последовательности шагов, проектируя результаты каждого шага и стратегии в целом.	+
УК-6	УК-6 1. Знает психолого-педагогические принципы самостоятельного построения процесса усвоения и совершенствования профессиональной и других видов деятельности.	+
	УК-6 2. Умеет анализировать и использовать имеющийся опыт и личные способности для саморазвития в целом, и развития в конкретной профессиональной деятельности, в частности.	+

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении № 1 к рабочей программе.

5. Литература

Основная литература

1. Масалова Ю. А. Самоменеджмент: техники личной продуктивности : массовый открытый онлайн курс / Ю. А. Масалова, Л. И. Дмитриева; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, [2023].- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=226140 https://www.youtube.com/watch?v=hxCm8HiyaK4&t=3s.- Загл. с титул. экрана Рецензируемое электронное учебное издание НГТУ.

2. Микиденко Н. Л. Технологии личной эффективности : учебное пособие / Н. Л. Микиденко ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2025.- 121, [2] с. : ил.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=229155

3. Астра А. А. Искусство системного и критического мышления: просто о сложном : массовый открытый онлайн курс / А. А. Астра, А. Н. Галимова; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2023.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=226892 https://vk.com/video-218969155_456239088?list=ln-7qGU8ZOwTG6DUn7qPR https://vk.com/video-218969155_456239088?list=ln-7qGU8ZOwTG6DUn7qPR.- Загл. с титул. экрана Рецензируемое электронное учебное издание НГТУ.

Дополнительная литература

1. Борисова А. А. Бизнес-команда: технологии формирования и управления : массовый открытый онлайн курс / А. А. Борисова., Е. С. Горевая, Т. Ю.Калошина, Е. В. Спиридонова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, [2023].- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=226214 https://vk.com/video-218969155_456239173?list=ln-FAjrNWyAYYANKAvO55.- Загл. с титул. экрана Рецензируемое электронное учебное издание НГТУ.

2. Дмитриева Л. И. Формирование и развитие личного бренда : учебное пособие / Л. И. Дмитриева ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2022.- 92, [1] с. : ил., табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=222979

Интернет-ресурсы

1. Агентство социальной информации [Электронный ресурс] : информационный портал. - 2010-2018. - Режим доступа: https://www.asi.org.ru/. - Загл. с экрана.

2. ЭСМ. Экономика. Социология. Менеджмент [Электронный ресурс] : федеральный образовательный портал. - Режим доступа: http://ecsocman.edu.ru/. - Загл. с экрана.

6. Методическое и программное обеспечение, информационные технологии

6.1 Методическое обеспечение

1. Дмитриева Л. И. Самоменеджмент: техники личной продуктивности : электронное методическое пособие / Л.И. Дмитриева, Ю.А. Масалова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2025.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230328.- Загл. с титул. экрана.

2. Дудкина М. П. Организация самостоятельной работы студентов Новосибирского государственного технического университета : учебно-методическое пособие / М. П. Дудкина, Ю. В. Никитин ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2022.- 61, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=223022

6.2 Специализированное программное обеспечение

1 Пакет офисных приложений Microsoft Office

6.3 Информационные технологии

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине применяются элементы дистанционных образовательных технологий, а также синхронного и асинхронного взаимодействия в электронной информационно-образовательной среды НГТУ.

7. Материально-техническое обеспечение

Презентационное оборудование

№	Наименование	Назначение
1	Презентационное оборудование (мультимедиа-проектор, экран, компьютер для управления)	Для чтения лекций и проведения практик