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

Кафедра менеджмента

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФЭН
д.т.н. Русина А. Г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ НЕКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
31.08.2026
Владелец: д.т.н. Русина А. Г.
Срок действия: не ограничен
Адрес хранения электронного документа:
https://www.nstu.ru/university/info/sveden/education

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Самоменеджмент: техники личной продуктивности

Образовательная программа: 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника, магистерская программа: Техника и электрофизика высоких напряжений

Курс: 1, семестр : 2

Факультет энергетики,

		Семестр
№	**Вид деятельности**	**2**
1	Всего зачетных единиц (кредитов)	3
2	Всего часов	108
3	Всего занятий в контактной форме, час.	40
4	Лекции, час.	18
5	Практические занятия, час.	0
6	Лабораторные занятия, час.	18
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	16
8	из них практической подготовки, час.	6
9	Аттестация, час.	2
10	Консультации, час.	2
11	Самостоятельная работа, час.	68
12	Виды самостоятельной работы (курсовой проект, курсовая работа, РГЗ(Р)/реферат, подготовка к контрольной работе)	Р
13	Вид аттестации	3

Новосибирск 2026

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника

ФГОС введен в действие приказом №147 от 28.02.2018 г. , дата утверждения: 22.03.2018 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): 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

КМ, 31.08.2026

Утверждена на совете факультета энергетики, протокол № 8 от 31.08.2026

Заведующий кафедрой:

доцент, д.э.н. Борисова А. А.

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Трофимов А. С.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Группа	Компетенции
	Индикаторы достижения компетенций
Профессиональные компетенции	ПК-1.В/ПР Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом региональных особенностей и потребностей работодателей.
	ПК-1.В/ПР. 2 Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.
Профессиональные компетенции	ПК-3.В/ПР Способен формулировать технические задания и использовать средства автоматизации при проектировании объектов профессиональной деятельности
	ПК-3.В/ПР. 3 Использует средства автоматизации при проектировании
Универсальные компетенции	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий
	УК-1. 1 Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.
	УК-1. 2 Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи
	УК-1. 3 Формирует возможные варианты решения задач
Универсальные компетенции	УК-4 Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия
	УК-4. 3 Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации
Универсальные компетенции	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6. 1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания
	УК-6. 2 Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки

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

Таблица 2.1

Индикаторы достижения компетенций / Результаты обучения	Формы организации занятий
ПК-1.В/ПР. 2 Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.	
Умеет решать задачи в рамках своей профессиональной деятельности	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
ПК-3.В/ПР. 3 Использует средства автоматизации при проектировании	
Способен использовать средства автоматизации в профессиональной деятельности	Лабораторные работы;
УК-1. 1 Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.	
Способен анализировать проблемную ситуацию и решать поставленнные задачи	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-1. 2 Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи	
Знает о разработке стратегии решения задачи и применении ее на практике	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-1. 3 Формирует возможные варианты решения задач	
Имеет представление о существовании вариантов решения проблемных задач	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа

УК-4. 3 Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации	
Имеет опыт использования информационными технологиями для коммуникации	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-6. 1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания	
Имеет опыт оценивания своих ресурсов - личностных, временных для оптимального их использования	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-6. 2 Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки	
Знает как определять приоритеты личностного ростаи способы ее совершенствования	Лекции; Лабораторные работы; 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: техники личной эффективности					
1. Самоменеджмент: понятие и сущность	6	0	0	УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3	Лекция
2. Мотивация и самомотивация. Виды, модели, применение на практике	6	0	0	УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	Лекция
3. Управление временем. Техники принятия решений	6	0	0	ПК-1.В/ПР.2,УК-6.1,УК-6.2	Лекция

Темы лабораторных работ	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Индикаторы достижения компетенций	Учебная деятельность
Семестр: 2					
Дидактическая единица: Самоменеджмент: техники личной эффективности					
1. Самоменеджмент: саморазвитие и построение карьеры	6	0	6	УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3	Лабораторная работа
2. Формирование личного бренда	6	6	5	УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	Лабораторная работа
3. Координация и контроль в процессе самоменеджмента	6	0	5	ПК-1.В/ПР.2,ПК-3.В/ПР.3,УК-6.1,УК-6.2	Лабораторная работа

3.1 Практическая подготовка

Таблица 3.2

№	Темы занятий	Формы организации занятий	Содержание практической подготовки (виды работ)
1	Формирование личного бренда	Лб	Выполняет следующие виды работ: формирование личного бренда, обоснование выбора каналов продвижения личного бренда

3.2 Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 3.3

№	Виды самостоятельной работы	Индикаторы достижения компетенций	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 2				
1	РГЗ/Реферат	УК-4.3,УК-6.1	12	0,5
Выбор темы, написание работы, подготовка к презентации, подробная информация приведена в приложении №3 : 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 занятиям	УК-1.1,УК-1.2, УК-1.3	10	0
: 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	Дополнительная учебная деятельность	УК-1.1,УК-1.2, УК-1.3	26	0,5
Анализирует информацию, задает вопросы, отвечает на вопросы промежуточного тестирования, готовит презентации: 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			
4	Подготовка к аттестации	ПК-1.В/ПР.2,УК-6.2	20	1
Изучает литературу и материалы лекций для аттестации по дисциплине, 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.				

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	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	Дискуссия	УК.4; УК.6;
Формируемые умения: 1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания; 2. Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; 3. Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации		
Краткое описание применения: Обсуждение и ответы на вопросы о важности знания этапов, инструментов и методов формирования личного бренда		

2	Кейс-стади	ПК-1.В/ПР ПК-3.В/ПР УК.6;
Формируемые умения: 1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания; 2. Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; 2. Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.; 3. Использует средства автоматизации при проектировании		
Краткое описание применения: На примере конкретной ситуации рассмотреть возможномти применения координационных механизмов Г. Минцберга в процессе саморазвития и построения карьеры		

3	Портфолио	УК.1;
Формируемые умения: 1. Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.; 2. Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи		
Краткое описание применения: Составление личностного профиля как результата оценки уровня развития личностных качестс позиции их влияния на развитие и построение карьеры.		

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		
Лабораторная:	25	50
Контролирующие материалы (список вопросов) 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."		
РГЗ/Реферат:	15	30

Контролирующие материалы (список вопросов) 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."		
Зачет:	10	20
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."		

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

Таблица 4.2

Коды компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Формы контроля	
		Защита РГЗ/Р	Зачет
ПК-1.В/ПР	ПК-1.В/ПР 2. Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.	+	+
ПК-3.В/ПР	ПК-3.В/ПР 3. Использует средства автоматизации при проектировании	+	+
УК-1	УК-1 1. Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.	+	+
	УК-1 2. Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи	+	+
	УК-1 3. Формирует возможные варианты решения задач	+	+
УК-4	УК-4 3. Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации	+	+
УК-6	УК-6 1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания	+	+
	УК-6 2. Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки	+	+

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

Дополнительная литература

1. 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. Тайм-менеджмент для руководителей: учебно-методическое пособие / М. И. Ананич, А. Ю. Воронин, О. В. Сересева, Л. И. Чурина. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2019. – 86 с. – ISBN 978-5-7782-4073-5. – Текст : электронный. – URL: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000242293 (дата обращения: 16.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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

Лабораторный стенд

№	Наименование	Назначение
1	Монитор 17 ACER AL	проведение лекций и практических