



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по образовательной деятельности,  
председатель методического совета

Д.В. Терентьев

9 февраля 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

*ФИЛОСОФИЯ. PRO-ЧЕЛОВЕКА: СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ*

**Для основных образовательных программ  
с индивидуальной образовательной траекторией**

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения

Очная

Курс 1-4 по выбору студента  
Семестр 2-7 по выбору студента

Магнитогорск  
2022 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета  
09.02.2022, протокол № 1.

Согласовано с руководителями ООП:

Зав. кафедрой ЭПП

Зав. кафедрой экономики

Директор ИЕиС, зав. кафедрой ТССА

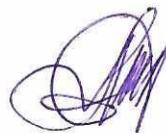
Доцент кафедры ПКиД

Зав. кафедрой УиИС

Зав. кафедрой ЛПиМ

Доцент кафедры ЛиУТС

Зав. кафедрой МиХТ



А.В. Варганова



А.Г. Васильева



И.Ю. Мезин



Т.Г. Перетина



М.М. Суровцов



Н.А. Фесоктистов



О.В. Фридрихсон



А.С. Харченко

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

сформировать общие представления о сущности и типах стратегий управления собой, принципах и способах управления временным ресурсом для более успешного осуществления профессиональной деятельности, о необходимости приобретения практических навыков грамотного управления собой, самоорганизации и развития профессионально значимых личностных качеств, необходимых для управления собственными ресурсами

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Философия. Про-человека: стратегии управления собой входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

ТЭК: сценарии будущего

Продюсирование игр и квестов

Учебная - ознакомительная практика

Персональная эффективность

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Бальные танцы и философия движения

Гендер в коммуникации

IT: Интернет вещей

Мастерство стендапа

Технологии эффективных продаж

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Философия. Про-человека: стратегии управления собой» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.1	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
УК-6.2	Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
УК-6.3	Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц 36 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 17,1 академических часов;
- аудиторная – 17 академических часов;
- внеаудиторная – 0,1 академических часов;
- самостоятельная работа – 18,9 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1. Человек как самоуправляемая система								
1.1 Человек как самоуправляемая система: личностный и функциональные подходы к самоменеджменту				10	9	Подготовка к практическому занятию; изучение учебной и научной литературы;	Дискуссии, тренинговые упражнения	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
Итого по разделу				10	9			
2. Раздел 2. Самоменеджмент как технология								
2.1 Стратегии и технологии управления собой				7	9,9	Подготовка к практическому занятию; изучение учебной и научной литературы	Дискуссии, тренинговые упражнения	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
Итого по разделу				7	9,9			
Итого за семестр				17	18,9		зачёт	
Итого по дисциплине				17	18,9		зачет	

## 5 Образовательные технологии

В ходе освоения курса предусмотрено использование таких форм обучения как: проективная игра, видеокейсы, мастер-класс, диагностика, технология развития критического мышления, тренинговые упражнения.

## 6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

## 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

## 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### а) Основная литература:

1. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13553-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497385>

2. Липский, Б. И. Философская антропология. Социальная философия : учебное пособие для вузов / Б. И. Липский, Б. В. Марков. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 169 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8879-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490048>

### б) Дополнительная литература:

1. Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12668-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476731>

2. Фуко, М. Управление собой и другими. Курс лекций, прочитанных в Колледже де Франс в 1982-1983 уч. году / Мишель Фуко – СПб.: Наука, 2011.

### в) Методические указания:

1. Селезнева, Е. В. Психология управления : учебник и практикум для вузов / Е. В. Селезнева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 373 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8378-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489357>

### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

#### Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный	Д-162-21 от 26.03.2021	26.03.2023
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Браузер Mozilla Firefox	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое ПО	бессрочно

### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	<a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.com/</a>
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Scopus»	<a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>

### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, вы-ходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

## 6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

### *Примерная структура и содержание раздела:*

По дисциплине «Философия. Про-человека: стратегии управления собой» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает работу по предложенным преподавателем вопросам (развернутый ответ на вопрос, эссе на заданную тему; проективные игры, видеокейсы и др.)

### *Перечень примерных вопросов для подготовки к практическим занятиям:*

1. Функции персонального менеджмента.
2. Принципы персонального менеджмента.
3. Методы персонального менеджмента
4. Классическая модель поведения личности.
5. Теория психоанализа: структура человеческой психики и поведение личности.
6. Ценностные установки и поведение личности.
7. Жизненные позиции и поведение личности.
8. Приемы самопрограммирования поведения
9. Время как человеческий ресурс. Понятие и значение управления временем.
10. Постановка целей.
11. Проблемы управления временем.
12. Развитие навыков личной организованности и самоконтроля.
13. Поддержание и развитие собственной мотивации.

### *Перечень тем к докладу:*

Доклад призван сформировать знания по дисциплине. Подготовка к устному докладу осуществляется в ходе самостоятельной работы и включает в себя изучение материала по вопросам темы. Помимо основного материала студент должен изучить рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. Доклад должен представлять собой развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение.

1. Персональный менеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха.
2. Необходимость, природа и преимущества персонального менеджмента.
3. Персональный менеджмент и его роль в достижении целей человека.
4. Тип личности как концептуальная характеристика.
5. Какое состояние человека, отражающее особенности его мотивационной структуры и характеризующее степень его заинтересованности в конкретных видах деятельности?
6. Целеполагание.
7. Концепция «Я-бренда»: сущность, особенности для людей разных профессий.
8. Квадрат Декарта и матрица Эйзенхауэра

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде изучения литературы по соответствующему разделу с проработкой материала; выполнения домашних письменных заданий.

### *Варианты письменных заданий:*

Распределить следующие дела по квадрантам матрицы Декарта и Эйзенхауэра:

- починить табуретку, чтобы не шаталась.
- обратиться к стоматологу с болью в зубах.
- подготовка к завтрашнему рабочему проекту.
- звонок коллеги с просьбой принести отчет.

- незапланированное совещание у шефа.
- провести время в соцсетях.
- овладение навыками английского языка для повышения квалификации.

Самостоятельная работа в современном учебном процессе подразумевает ознакомление студента с различными видео и аудиоматериалами на русском и иностранных языках. Можно обозначить следующие цели работы: усилить запоминание теоретических положений через визуальное и слуховое восприятие; ознакомиться с авторским изложением сложных моментов; сформировать свою точку зрения с учетом представленных дискуссий; разобрать примеры и практические кейсы; выполнить задания и отвечать на поставленные вопросы.

*Варианты медиаматериалов:*

Психоанализ о развитии Я и Сверх Я // МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОАНАЛИЗА — <https://youtu.be/lW-RW8q5oYo>

Внутренний аудит. Самонаблюдение // Первый образовательный канал — <https://youtu.be/2ViDvMCI OM>

Техника планирования «Слоны и лягушки» // Адукар — <https://youtu.be/4U6IP3UTi2Q>

## 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

## а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
<b>УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>		
УК-6.1	<i>Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</i>	<p><i>Перечень примерных вопросов для подготовки к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Функции персонального менеджмента.</li> <li>2. Принципы персонального менеджмента.</li> <li>3. Методы персонального менеджмента</li> <li>4. Классическая модель поведения личности.</li> <li>5. Теория психоанализа: структура человеческой психики и поведение личности.</li> <li>6. Ценностные установки и поведение личности.</li> <li>7. Жизненные позиции и поведение личности.</li> <li>8. Приемы самопрограммирования поведения</li> <li>9. Время как человеческий ресурс. Понятие и значение управления временем.</li> <li>10. Постановка целей.</li> <li>11. Проблемы управления временем.</li> <li>12. Развитие навыков личной организованности и самоконтроля.</li> <li>13. Поддержание и развитие собственной мотивации.</li> </ol> <p><i>Примерные тестовые задания:</i></p> <p>Найдите правильный ответ и обоснуйте его:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Под самоменеджментом традиционно понимают: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) усилия менеджера по совершенствованию своей деятельности;</li> <li>б) фейсбилдинг;</li> <li>в) построение деловой карьеры;</li> <li>г) проектирование рабочего времени.</li> </ol> </li> <li>2 Самоменеджмент – это: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) умение проводить собрания;</li> <li>б) организация рабочего места;</li> <li>в) организация личной работы руководителя;</li> </ol> </li> <li>3 Самоменеджмент – это: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) саморазвитие индивида – менеджера или организационная наука управления самим собой</li> <li>б) целенаправленное применение методов и приемов менеджмента в повседневной жизнедеятельности для того, чтобы наилучшим образом использовать свое время и собственные способности, сознательно управлять течением своей жизни, умело преодолевать внешние обстоятельства, как на работе, так и в личной жизни;</li> <li>в) процесс управления другими людьми.</li> </ol> </li> <li>4 Персональный менеджмент (самоменеджмент) – это: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) индивидуальная технология использования рабочего времени;</li> <li>б) последовательное и целенаправленное</li> </ol> </li> </ol>

		<p>использование испытанных практических методов работы в повседневной деятельности, для того чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время;</p> <p>в) эффективное управление организацией;</p> <p>5 Назовите функции самоменеджмента:</p> <p>а) постановка цели;</p> <p>б) планирование;</p> <p>в) принятие решений;</p> <p>г) организация;</p> <p>д) контроль;</p> <p>е) проектирование</p>
УК-6.2	<p><i>Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста</i></p>	<p><b>Примерные практические задания:</b></p> <p><i>Притча.</i> Однажды к учителю пришел юноша и попросил разрешения заниматься у него. – Зачем тебе это? – спросил мастер. – Хочу стать сильным и непобедимым. – Тогда стань им! Будь добр со всеми, вежлив и внимателен. Доброта и вежливость стяжают тебе уважение других. Твой дух станет чистым и добрым, а значит, сильным. Внимательность поможет замечать самые тончайшие изменения, что даст возможность найти путь для того, чтобы избежать конфликта, а значит, выиграть поединок, не вступая в него. Если же ты научишься предотвращать конфликты, то станешь непобедимым. – Почему? – Потому что тебе не с кем будет сражаться. Юноша ушел, но через несколько лет вернулся к учителю. – Что тебе нужно? – спросил старый мастер. – Я пришел поинтересоваться Вашим здоровьем и узнать, нуждается ли Вы в помощи... И тогда Учитель взял его в ученики.</p> <p>Объясните, зачем юноша вернулся? Почему Учитель взял его в ученики?</p> <p><i>Выполнить:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Актуализировать навык самопознания: предоставить себе возможность раскрыть себя, выявить в себе самое главное.</li> <li>✓ Проанализировать свои лидерские качества.</li> <li>✓ Выявить наиболее важные личностные качества, определить, являются ли они лидерскими.</li> <li>✓ Научиться искать возможности для развития необходимых качеств в повседневной управленческой работе.</li> <li>✓ Осознать важность умения вызывать симпатию у собеседника</li> </ul>
УК-6.3	<p><i>Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста</i></p>	<p><i>Варианты письменных заданий:</i></p> <p>Распределить следующие дела по квадрантам матрицы Декарта и Эйзенхауэра:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– починить табуретку, чтобы не шаталась.</li> <li>– обратиться к стоматологу с болью в зубах.</li> <li>– подготовка к завтрашнему рабочему проекту.</li> <li>– звонок коллеги с просьбой принести отчет.</li> <li>– незапланированное совещание у шефа.</li> <li>– провести время в соцсетях.</li> <li>– овладение навыками английского языка для повышения квалификации.</li> </ul>

		<p><i>Кейс</i> «Я разговариваю только с важными людьми»</p> <p>Новые сотрудники, которые обращают внимание только на тех, кто имеет влияние, не умеют работать в команде.</p> <p>Это беспринципные и расчетливые люди, которые не здороваются с секретарями и представителями других отделов и не могут признать чей-то вклад в общее дело, если он не слишком велик. Новым сотрудникам жизненно необходимы друзья, потому что нельзя знать заранее, чья помощь им может потребоваться.</p> <p>Как поступить руководителю в этой ситуации?</p>
--	--	--

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

***Примерная структура и содержание пункта:***

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

Зачет по дисциплине проводится в устной форме по экзаменационным билетам, каждый из которых включает 1 теоретический вопрос и одно практическое задание.

***Показатели и критерии оценивания зачета:***

– на оценку «зачтено» студент должен показать высокий уровень знания материала по дисциплине не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и продемонстрировать интеллектуальные навыки решения проблем, задач, вынесения критических сужений; продемонстрировать знание и понимание материала в деятельности и т.д.;

– на оценку «не зачтено» студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации по дисциплине, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач, умение критически оценивать свои личностные качества, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков.