

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра гуманитарных дисциплин с курсом ДПО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Персональный менеджмент
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2025

Всего ЗЕТ	-3
Всего часов	-108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	-12
лекции	-4
практические занятия	-8
контроль самостоятельной работы	-0
Самостоятельная работа	-92
Промежуточная аттестация	
Зачет 2 семестр	-4

г. Ставрополь, 2025 г.

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - формирование компетенций в области самоорганизации и саморазвития.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Персональный менеджмент» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 Дисциплины (модули) (Б1.В.18) ОПОП, её изучение осуществляется во 2 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные при изучении предшествующих дисциплин.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного прохождения государственной итоговой аттестации.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

- Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Минтруда России от 04.08.2014 N 528н (ТФ – Д/03.6)
- Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 г. N 526н (ТФ – В/02.6)

Код и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни			
ИДук 6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	1. знать предпосылки результативной деятельности человека 2. знать классификацию расходов времени и методы их оптимизации	1. уметь рассчитывать показатели использования капитала времени 2. уметь планировать трудоемкость выполнения учебных задач, проектов	1. владеть навыками применения хронометража как персональной системы учёта времени
ИДук 6.2 Определяет приоритеты	1. знать значение постановки и	1. уметь анализировать собственные	1. владеть навыками

собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	технологиию поиска жизненных целей 2. знать основные элементы самоорганизации и саморазвития	достоинства и недостатки, формулировать задачи развития, подбирать соответствующие средства и методы их решения 2. уметь определять пути саморазвития	декомпозиции целей и задач при планировании личностного развития и профессионального роста
УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности			
ИДук 9.1 Понимает базовые принципы функционирования экономики и экономического развития, цели и формы участия государства в экономике	1. знать базовые экономические понятия 2. знать базовые принципы функционирования экономики 3. знать принципы и инструменты бюджетно-налоговой, денежно-кредитной, социальной, пенсионной политики, ее значение для благосостояния индивида 4. знать понятие «человеческого капитала», осознавать необходимость планирования индивидуальной образовательной траектории, понимать значимость самообразования и самоменеджмента, ответственного отношения к собственному здоровью.	1. уметь анализировать особенности конкуренции на различных рынках, в том числе на рынке образовательных услуг, рынке труда работников образования 2. уметь обосновывать необходимость государственной поддержки и стимулирования субъектов экономической деятельности, обосновывать действенность мер государственной поддержки развития малого бизнеса, социальноориентированного и инновационного предпринимательства 3. уметь обосновывать значимость вклада социальной сферы в национальную	1. владеть навыками поиска, систематизации и интерпретации финансовой и экономической информации, достаточной для принятия обоснованных решений на всех этапах жизненного цикла индивида как экономического агента 2. владеть навыками обоснования экономических решений на основе соблюдения требований законодательства в области гражданско-правовых, трудовых, налоговых и т.д. правоотношений

		экономику, её влияния на благосостояние индивида	
ИДук 9.2 Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных целей	1. знать источники формирования личного (семейного) бюджета, основные направления расходования личных финансовых средств 2. знать теоретические основы планирования личного (семейного) бюджета 3. знать финансовые инструменты управления личными финансами	1. уметь анализировать обеспеченность жизненных целей и задач финансовыми и экономическими ресурсами 2. уметь подбирать разнообразные инструменты для управления личными финансами 2. уметь прогнозировать собственные экономические и финансовые риски	1. владеть навыками контроля за личными финансами

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов (тем) дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации	Групповые консультации
2	Раздел 1. Сущность и содержание персонального менеджмента	2	2					22	
2	Раздел 2. Тайм-менеджмент	2	2					22	
2	Раздел 3. Экономическое мышление и экономическое поведение.		2					22	

2	Раздел 4. Основы финансовой грамотности		2					26	
2	Промежуточная аттестация: зачет							4	
	Итого по дисциплине:	4	8					96	
	Часов 72	Зач. ед. 2	12					96	
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час/ 0%					0 час/ 0%		
	Объём профессионально направленной подготовки	10 часов / 83,33%					64 часа/ 69,57%		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
ИДук 6.1 ИДук 6.2	Раздел 1. Сущность и содержание персонального менеджмента	Персональный менеджмент в системе экономических наук. Альтернативные подходы к предмету персонального менеджмента. Компоненты жизненного пространства человека. Результативная активность человека и её предпосылки. Взаимосвязь человека с окружением. Уровни совместной активности людей. Социокультурная адаптация. Социально-значимая жизнедеятельность человека. Источники побуждения активности людей при взаимодействии. Формирование личности. Целеполагание. Технология поиска жизненных целей. Выявление индивидуальных качеств и способностей. Формулирование целей. Управление личной карьерой. Самомаркетинг. Планирование карьеры. Конструирование индивидуальной образовательной траектории. Влияние личных особенностей на выбор карьеры. Управление профессиональной карьерой. Рынок труда, конъюнктура рынка труда. Поиск работы. Самореклама. Персональное портфолио. Персональное резюме. Сопроводительное письмо. Прием на работу. Технология успеха в профессиональной деятельности. Адаптация в коллективе. Профессиональное становление и профессиональный рост. Закрепление успеха. Ресурсное обеспечение профессиональной деятельности специалиста в области адаптивной физической культуры. Рабочее место и информационное сопровождение профессиональной деятельности. Техническое оснащение

		рабочих мест. Совершенствование условий труда. Методы рационализации труда в системе персонального менеджмента. Искусство убеждения в профессиональной деятельности. Основные правила в искусстве убеждения. Виды убеждающих воздействий. Основы ораторского мастерства. Средства речевой выразительности. Профессиональная этика. Самоанализ качества коммуникации. Личная организованность. Самодисциплина. Техника личной работы. Самоорганизация личного здоровья. Организация отдыха и активного досуга в системе персонального менеджмента. Методы и средства физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. Питание в самоорганизации здоровья. Сон как компонент восстановления работоспособности. Эмоционально-волевые резервы работоспособности. Гигиена умственного труда. Психологическая подготовка. Самооценка как отправная точка самосовершенствования. Контроль процессов и результатов. Принципы эффективного контроля. Контроль и оценка результатов дня. Критерии результативности различных видов деятельности.
ИДук 6.1 ИДук 6.2	Раздел 2. Тайм-менеджмент	Эволюция развития тайм-менеджмента. Фактор времени, его значение и принципы эффективного использования. Тайм-менеджмент как система. Целеполагание и организация времени. Методика SMART. Планирование и управление временем. Дерево задач (дерево целей) как инструмент минимизации времени на выполнение задачи. Диаграмма Ганта – инструмент компьютерного моделирования времени на выполнение задачи. Матрица Эйзенхауэра. Модель лягушки. Модель слона. Ежедневник как инструмент планирования времени. Контроль в тайм-менеджменте. Способы контроля. Организация учебной деятельности: определение трудоёмкости различных видов работ, в том числе самостоятельной работы обучающихся, выявление скрытых резервов.
ИДук 9.1	Раздел 3. Экономическое мышление и экономическое поведение.	Понятие и типы экономического мышления. Особенности современного типа экономического мышления. Экономическое сознание как результат экономического мышления. Функции экономического сознания. Экономическое образование, экономическое воспитание и экономическая этика. Экономическое мышление и экономическая культура. Детерминанты экономического мышления. Субъекты и объекты экономического мышления.

		Национальные, возрастные и гендерные особенности экономического мышления. Трудности рационального экономического мышления. Теоретическое экономическое мышление. Практическое экономическое мышление. Экономическое поведение. Производственное поведение: модели и типы, специфика в рыночном, командном и переходном типах экономики. Производственное поведение и организационная культура. Экономическое поведение в сфере предложения профессиональных ресурсов. Трудовые ценности и статусные ориентиры в современном российском обществе. Экономическое поведение в системе обменно-распределительного цикла. Коммерческое поведение. Монетарные и инвестиционные модели экономического поведения. Экономическое поведение в сфере потребления и накопления. Девиантные формы экономического поведения.
ИДук 9.2 ИДук 6.2	Раздел 4. Основы финансовой грамотности	Человеческий капитал. Деньги, финансы, финансовые цели, финансовое планирование. Этапы составления личного финансового плана. Порядок определения финансовой цели. Альтернативы достижения финансовой цели. Домашняя бухгалтерия. Личные активы и пассивы. Личный и семейный бюджет: статьи доходов и расходов; планирование. Стратегия достижения финансовых целей. Мотель трех капиталов. Понятие банковского кредита. Виды кредита. Основные характеристики кредита. Порядок выбора кредита. Механизмы снижения стоимости кредита. Порядок заключения кредитного договора. Риски клиентов на рынке кредитных продуктов. Типичные ошибки при использовании кредита. Основные принципы накопления. Личная инфляция. Экономическая природа депозита. Преимущества и недостатки депозита. Роль депозита в личном финансовом плане. Условия депозита. Порядок заключения депозитного договора. Управление рисками по депозиту. Обзор рынка страховых услуг. Основные понятия. Виды страхования. Порядок страхования. Особенности работы с документами, которые подписывает клиент страховой компании, и по которым несет ответственность. Риски клиентов на рынке страховых услуг. Типичные ошибки при страховании. Экономическая сущность инвестиций. Формы и виды инвестирования. Инвестиционная привлекательность. Финансовые посредники Принципы инвестирования. Инвестиционный портфель. Управление инвестиционными рисками. Типичные ошибки при осуществлении инвестиций.

		Устройство пенсионной системы РФ. Структура пенсии. Пенсионный возраст. Государственный и негосударственные пенсионные фонды. Инструменты для получения пенсии. Способы приумножения пенсионных сбережений. Устройство системы налогообложения в РФ. Понятие о налогах и их видах. Налог на доходы физических лиц. Налоговые вычеты. Налоговая декларация. Имущественный налог. Основные признаки и виды финансовых пирамид, правила личной финансовой безопасности, виды финансового мошенничества: в кредитных организациях, в интернете, по телефону, при операциях с наличными.
--	--	--

5.2. Лекции

№ раздел	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка ПП/ ПНП
1	Лекция 1. Сущность и содержание персонального менеджмента	2	1. Персональный менеджмент в системе экономических наук. 2. Результативная активность человека и её предпосылки. 3. Управление личной карьерой. 4. Ресурсное обеспечение профессиональной деятельности.	ОФО	
2	Лекция 2. Тайм-менеджмент	2	1. Тайм-менеджмент в системе персонального менеджмента 2. Целеполагание и организация времени. 3. Организация учебной деятельности.	ОФО	ПНП
	Всего часов	4		4	2

5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.5. Практические занятия

№ раздел	Наименование занятия	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка ПП/ ПНП
1	Занятие 1.	2	1. Планирование	ОФО	ПНП

	Управление карьерой		профессионального развития и карьерного роста. 2. Самомаркетинг в управлении личной карьерой. 3. Деловая игра: «Технология успеха в профессиональной деятельности».		
2	Занятие 2. Тайм-менеджмент	2	1. Фактор времени, его значение и принципы эффективного использования. 2. Тайм-менеджмент как система. 3. Тренинг: «Целеполагание и организация времени. Методика SMART».	ОФО	ПНП
3	Занятие 3. Экономическое мышление и экономическое поведение	2	1. Понятие и типы экономического мышления, его детерминанты. 2. Производственное поведение: модели и типы, специфика в рыночном, командном и переходном типах экономики. 3. Круглый стол: «Макроэкономические проблемы современности и их влияние на благосостояние личности».	ОФО	ПНП
4	Занятие 10. Личные финансы	2	1. Человеческий капитал. Деньги, финансы, финансовые цели, финансовое планирование. 2. Управление личными финансами. 3. Взаимодействие с финансовыми институтами. 3. Круглый стол: «Правила личной финансовой безопасности»	ОФО	ПНП
	Всего часов	8		8	8

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся / контроль самостоятельной работы	Оценочное средство	Кол-во часов кол-во часов на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
--	--	--------------------	-------------------------------------	----------------------------

Раздел 1. Сущность и содержание персонального менеджмента	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для самоконтроля	4	ИДук 6.1 ИДук 6.2
	Подготовка к тестовому контролю	Тестовые задания	4	
	Выполнение индивидуального задания	Комплект заданий	8/8	
	Подготовка к деловой игре	Вопросы деловой игре	6/6	
Раздел 2. Тайм-менеджмент	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для самоконтроля	4	ИДук 6.1 ИДук 6.2
	Подготовка к тестовому контролю	Тестовые задания	4	
	Выполнение индивидуального задания	Комплект заданий	8/8	
	Решение ситуационных задач (ПНП)	Комплект задач	6/6	
Раздел 3. Экономическое мышление и экономическое поведение.	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для самоконтроля	4	ИДук 9.1
	Подготовка к тестовому контролю	Тестовые задания	4	
	Выполнение индивидуального задания	Комплект заданий	8/8	
	Подготовка к дискуссии круглого стола (ПНП)	Вопросы дискуссии	6/6	
Раздел 4. Основы финансовой грамотности	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для самоконтроля	4	ИДук 9.2 ИДук 6.2
	Решение ситуационных задач (ПНП)	Комплект задач	6/6	
	Выполнение индивидуального задания	Комплект заданий	8/8	
	Подготовка к дискуссии круглого стола (ПНП)	Вопросы дискуссии	8/8	
Промежуточная аттестация	Подготовка к зачету	Вопросы для собеседования	4	ИДук 6.1 ИДук 6.2 ИДук 9.1 ИДук 9.2
Всего часов			96/64	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Персональный менеджмент».
2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Персональный менеджмент».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Персональный менеджмент».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
УК-6	ИДук 6.1	2	начальный
	ИДук 6.2	2	промежуточный
УК-9	ИДук 9.1	2	начальный
	ИДук 9.2	2	начальный

7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК-6

Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Индикатор ИДук 6.1

Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
Знает	1. знает предпосылки результативной деятельности человека	1.1. перечисляет и характеризует компоненты жизненного пространства человека	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		1.2. даёт определение результативной деятельности человека	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		1.3. перечисляет фундаментальные свойства человека, обеспечивающие его связь с окружением	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		1.4. перечисляет способности результативного человека	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		1.5. раскрывает содержание понятия «процедура деятельности»	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		1.6. классифицирует процедуры, выполняемые для достижения желаемых результатов	Собеседование Тестовые задания	Собеседование

	2. знает классификацию расходов времени и методы их оптимизации	2.1. характеризует время как невосполнимый ресурс	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		2.2. перечисляет виды расходов времени	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		2.3. описывает процедуру хронометража, его суть и задачи	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
Умеет	1. умеет рассчитывать показатели использования капитала времени	рассчитывает капитал времени; время, потраченное неэффективно, коэффициент полезного использования времени	Ситуационные задачи	Собеседование
	2. умеет планировать трудоемкость выполнения учебных задач, проектов	составляет календарный график выполнения учебных работ	Ситуационные задачи	Собеседование
Владеет навыком	1. владеет навыками применения хронометража как персональной системы учёта времени	выполняет хронометраж, используя технику «полного хронометража»	Ситуационные задачи	Собеседование

Индикатор ИДук 6.2

Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
Знает	1. знает значение постановки и технологию поиска жизненных целей	1.1. характеризует проактивный и реактивный подходы к жизни	Собеседование Тестовые задания Тренинг	Собеседование
		1.2. определяет ценности как основу целеполагания	Собеседование Тестовые задания Тренинг	Собеседование
		1.3. определяет взаимосвязь между целями и ключевыми областями жизни	Собеседование Тестовые задания Тренинг	Собеседование
		1.4. описывает подходы к определению целей	Собеседование Тестовые задания Тренинг	Собеседование
	2. знает основные элементы	2.1. даёт определение личной организации	Собеседование Тестовые задания	Собеседование

	самоорганизации и саморазвития	2.2. раскрывает содержание понятий «самоконтроль», «самооценка», «самодисциплина»	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
Умеет	1. умеет анализировать собственные достоинства и недостатки, формулировать задачи развития, подбирать соответствующие средства и методы их решения	1.1. формулирует собственные жизненные ценности и цели	Тренинг	Собеседование
		1.2. на основе самоанализа оценивает ограничения в достижении целей	Тренинг	Собеседование
	2. умеет определять пути саморазвития	2.1. анализирует собственное призвание	Тренинг	Собеседование
		2.2. дифференцировать понятия «родные» и «навязанные» цели	Тренинг	Собеседование
		2.3. определяет миссию и SMART-цели	Ситуационные задачи	Собеседование
Владеет навыком	1. владеет навыками декомпозиции целей и задач при планировании личностного развития и профессионального роста	выполняет декомпозицию целей при помощи построения «Дерева целей»	Ситуационные задачи	Собеседование

Компетенция УК-9

Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

Индикатор ИДук 9.1

Понимает базовые принципы функционирования экономики и экономического развития, цели и формы участия государства в экономике

Оцениваемый результат (показатель)	Критерии оценивания	Процедура оценивания	
		текущий контроль	промежуточная аттестация

Знает	1. знать базовые экономические понятия	раскрывает содержание категорий: экономические ресурсы, товары и услуги, спрос, предложение, доходы, расходы, цена, деньги, прибыль, процент, риск, собственность, рынок, фирма, домохозяйство, государство, налоги, трансферы, инфляция, валовой внутренний продукт, экономический рост, сбережения, инвестиции и др.).	Собеседование	Собеседование
	2. знать базовые принципы функционирования экономики	2.1 характеризует действие законов спроса и предложения в рыночной экономике	Собеседование	Собеседование
		2.2 описывает парадоксы спроса	Собеседование	Собеседование
		2.3 характеризует детерминанты спроса и предложения	Собеседование	Собеседование
		2.4 характеризует проблему ограниченности производственных возможностей	Собеседование	Собеседование
		2.5 характеризует основы потребительского поведения	Собеседование	Собеседование
		2.6. раскрывает принцип альтернативных издержек	Собеседование	Собеседование
		2.7. описывает принцип изменения ценности денег во времени	Собеседование	Собеседование
	3. знать принципы и инструменты бюджетно-налоговой, денежно-кредитной, социальной, пенсионной политики, ее значение для благосостояния индивида	2.1. раскрывает содержание бюджетно-налоговой, денежно-кредитной, социальной, пенсионной политики государства	Собеседование	Собеседование
		2.2. характеризует инструменты бюджетно-налоговой, денежно-кредитной, социальной, пенсионной политики	Собеседование	Собеседование

	4. знает понятие «человеческого капитала», осознавать необходимость планирования индивидуальной образовательной траектории, понимать значимость самообразования и самоменеджмента, ответственного отношения к собственному здоровью.	4.1. раскрывает понятие «человеческий капитал», характеризует его значимость для развития национальной экономики	Собеседование	Собеседование
		4.2 характеризует значимость самообразования и самоменеджмента в повышении собственной конкурентоспособности	Собеседование	Собеседование
		4.3 описывает роль ответственного отношения к собственному здоровью	Собеседование	Собеседование
Умеет	1. уметь анализировать особенности конкуренции на различных рынках, в том числе на рынке образовательных услуг, рынке труда работников образования	самостоятельно собирает, систематизирует и интерпретирует информацию о конъюнктуре рынка образовательных услуг, рынке труда работников образования, обосновывает влияние конъюнктуры на благосостояние личности	Индивидуальное задание	Собеседование
	2. уметь обосновывать необходимость государственной поддержки и стимулирования субъектов экономической деятельности, иметь обосновывать действенность мер государственной поддержки развития малого бизнеса, социальноориентированного и инновационного предпринимательства	2.1. анализирует последствия макроэкономической нестабильности, инфляции и безработицы	Ситуационные задачи Дискуссия круглого стола	Собеседование
		2.2. оценивает действенность мер государственной поддержки в условиях макроэкономической нестабильности, инфляции и безработицы	Ситуационные задачи Дискуссия круглого стола	Собеседование
		2.3. анализирует опыт применения мер государственной поддержки развития малого бизнеса, социальноориентированного и инновационного предпринимательства	Ситуационные задачи Дискуссия круглого стола	Собеседование

	3. уметь обосновывать значимость вклада социальной сферы в национальную экономику, её влияния на благосостояние индивида	анализирует влияние образования и здравоохранения на рост человеческого капитала, оценивает влияние роста человеческого капитала на национальную экономику, уровень жизни и благосостояние индивида	Ситуационные задачи Дискуссия круглого стола	Собеседование
Владеет навыком	1. владеть навыками поиска, систематизации и интерпретации финансовой и экономической информации, достаточной для принятия обоснованных решений на всех этапах жизненного цикла индивида как экономического агента	осуществляет поиск, систематизацию и интерпретацию финансовой и экономической информации, достаточной для принятия обоснованных решений на всех этапах жизненного цикла индивида как экономического агента (цены на товары и услуги, валютные курсы, процентные ставки по депозитам и кредитам, ставки налогов, условия оплаты труда при поиске работы и др.)	Индивидуальное задание	Собеседование
	2. владеть навыком обоснования экономических решений на основе соблюдения требований законодательства в области гражданско-правовых, трудовых, налоговых и т.д. правоотношений	ссылается на действующее законодательство, в том числе закона о защите прав потребителей, налогового трудового права, при обосновании личных экономических решений	Индивидуальное задание	Собеседование

Индикатор ИДук 9.2

Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных целей

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
Знает	1. знает источники формирования личного	1.1. даёт определение личного (семейного)	Собеседование Тестовые задания	Собеседование

	(семейного) бюджета, основные направления расходования личных финансовых средств	бюджета		
		1.2. характеризует источники доходов личного (семейного) бюджета	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		1.3. перечисляет основные направления расходов личного (семейного) бюджета	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
	2. знает теоретические основы планирования личного (семейного) бюджета	2.1. раскрывает сущность понятий «сбалансированный бюджет», «дефицит бюджета», «профицит бюджета», «подушка безопасности»	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		2.2. характеризует методы планирования личного бюджета, перечисляет современные программные продукты для ведения личного (семейного) бюджета	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
	3. знает финансовые инструменты управления личными финансами	перечисляет основные финансовые инструменты, используемые при управлении личными финансами: банковский вклад, кредит, ценные бумаги, недвижимость, валюта, страхование и даёт краткую характеристику	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
	Умеет	1. умеет анализировать обеспеченность жизненных целей и задач финансовыми и экономическими ресурсами	Индивидуальное задание	Собеседование
		2. умеет подбирать разнообразные инструменты для управления личными финансами	Индивидуальное задание	Собеседование
		2.1. подбирает инструменты управления финансами в ситуациях дефицита и профицита личного (семейного) бюджета	Индивидуальное задание	Собеседование
		2.2. обосновывает распределение финансовых	Индивидуальное задание	Собеседование

		средств между накоплением и сбережением		
		2.3. обосновывает свои права на налоговые льготы, пенсионные и социальные выплаты		
	3. умеет прогнозировать собственные экономические и финансовые риски	3.1. анализирует источники возникновения экономических и финансовых рисков, определяет риски по праву социального обеспечения	Индивидуальное задание	Собеседование
		3.2. предлагает меры по сокращению экономических и финансовых рисков	Индивидуальное задание	Собеседование
Владеет навыком	1. владеет навыками контроля за личными финансами	демонстрирует навыки взаимодействия с основными финансовыми организациями	Индивидуальное задание	Собеседование

Описание шкал оценивания

Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

Результаты тестирования оцениваются по пятибалльной шкале, оценка учитывается в общей системе оценивания результатов освоения дисциплины за семестр, критерии оценивания приведены в фонде оценочных средств.

При проверке индивидуального задания используется пятибалльная шкала оценивания, критерии оценивания результатов выполнения индивидуального задания приведены в фонде оценочных средств.

Результаты решения ситуационных задач оцениваются по пятибалльной шкале, оценка учитывается в общей системе оценивания результатов освоения дисциплины за семестр, критерии оценивания приведены в фонде оценочных средств.

При оценивании работы обучающихся в ходе деловой игры и дискуссии круглого стола используется пятибалльная шкала оценивания, критерии оценивания результатов работы обучающихся в ходе деловой игры и дискуссии круглого стола приведены в фонде оценочных средств.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине – зачет

Балл	Оценка	Уровень сформированности компетенции
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Задания для форм текущего контроля, предусмотренного учебным планом (индивидуальное задание). Типовое задание:

1. На основе анализа основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) сконструируйте собственную индивидуальную образовательную траекторию, обоснуйте выбор дисциплин по выбору.

2. Сконструируйте модель качеств специалиста в области адаптивной физической культуры.

3. Сформируйте портфолио студента.

4. Проведите самоанализ и самооценку собственных коммуникационных компетенций.

5. Проведите самоконтроль процесса освоения дисциплин основной профессиональной образовательной программы 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), изученных на первом курсе, сопоставьте с результатами промежуточной аттестации. Определите резервы повышения результатов учебной деятельности.

6. Определите трудоёмкость работ, распланируйте затраты времени на самостоятельную работу обучающихся, определите скрытые резервы.

7. Проанализируйте методы рационализации труда при выполнении учебных и профессиональных задач.

8. Проанализируйте влияние социально-экономических процессов на формирование экономического мышления.

9. Проанализируйте последствия макроэкономической нестабильности, инфляции и безработицы, их влияние на благосостояние личности.

10. Осуществите самостоятельный поиск, систематизацию и интерпретацию финансовой и экономической информации, достаточной для принятия обоснованных экономических решений (цены на товары и услуги, валютные курсы, процентные ставки по депозитам и кредитам, ставки налогов, условия оплаты труда при поиске работы и др.).

11. Подберите инструменты управления финансами в ситуациях дефицита и профицита личного (семейного) бюджета, обоснуйте распределение финансовых средств между накоплением и сбережением.

12. Проанализируйте источники возникновения экономических и финансовых рисков, определите риски по праву социального обеспечения, предложите меры по сокращению экономических и финансовых рисков.

7.3.2. Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося (собеседование):

1. Персональный менеджмент в системе экономических наук. Альтернативные подходы к предмету персонального менеджмента.

2. Компоненты жизненного пространства человека.

3. Результативная активность человека и её предпосылки.

4. Взаимосвязь человека с окружением. Уровни совместной активности людей.

5. Социокультурная адаптация.

6. Социально-значимая жизнедеятельность человека.

7. Источники побуждения активности людей при взаимодействии.

8. Формирование личности.

9. Общая модель качеств специалиста в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Моделирование системы персонального менеджмента.

10. Техника самоменеджмента. Модель качеств «Умение управлять самим собой».

11. Целеполагание. Технология поиска жизненных целей.

12. Выявление индивидуальных качеств и способностей.

13. Цели и ключевые области жизни.

14. Личная организованность. Самодисциплина.

15. Техника личной работы.

16. Эмоционально-волевой потенциал.

17. Самоконтроль.

18. Планирование карьеры. Влияние личных особенностей на выбор карьеры.

19. Конструирование индивидуальной образовательной траектории.

20. Управление профессиональной карьерой.

21. Поиск работы. Самомаркетинг и самореклама.

22. Технология успеха в профессиональной деятельности. Адаптация в коллективе.

23. Профессиональное становление и профессиональный рост. Закрепление успеха.

24. Фактор времени, его значение и принципы эффективного использования.

25. Тайм-менеджмент как система.

26. Целеполагание и организация времени. Методика SMART.

27. Хронометраж как персональная система учёта времени. Типичные затруднения ведения хронометража и способы их преодоления.

28. ABC – хронометраж как механизм совмещения хронометража с концентрацией на ключевых задачах.

29. Планирование и управление временем: определение и задачи.

30. Дерево задач (дерево целей) как инструмент минимизации времени на выполнение задачи.
31. Контекстное планирование.
32. Долгосрочное и среднесрочное планирование. Планирование дня.
33. Метод структурированного внимания и горизонты планирования.
34. Обзор задач в тайм-менеджменте. Контрольные списки.
35. Двухмерные графики как инструмент планирования и контроля в тайм-менеджменте.
36. Майн-менеджмент как инструмент обзора задач.
37. Определение и суть расстановки приоритетов в тайм-менеджменте. Матрица Эйзенхауэра.
38. Решение мелких неприятных задач. Техника тайм-менеджмента «Слоны и лягушки».
39. Контроль в тайм-менеджменте. Способы контроля.
40. Организация учебной деятельности: определение трудоёмкости различных видов работ. Выявление скрытых резервов повышения эффективности учебной деятельности.
41. Ресурсное обеспечение профессиональной деятельности специалиста экономического подразделения (службы) организации отечественной системы здравоохранения.
42. Рабочее место и информационное сопровождение деятельности экономиста.
43. Техническое оснащение рабочих мест специалиста в области адаптивной физической культуры. Совершенствование условий труда. Методы рационализации труда в системе персонального менеджмента.
44. Искусство убеждения в профессиональной деятельности. Самоанализ качества коммуникации.
45. Освоение приемов формирования и развития команды.
46. Рутинные и проблемные ситуации: параметры, типы реагирования.
47. Самоорганизация здоровья. Организация отдыха и активного досуга в системе персонального менеджмента. Творческая лень.
48. Методы и средства физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.
49. Питание в самоорганизации здоровья. Сон как компонент восстановления работоспособности.
50. Эмоционально-волевые резервы работоспособности. Гигиена умственного труда. Психологическая подготовка.
51. Самооценка как отправная точка самосовершенствования.
52. Контроль процессов и результатов. Принципы эффективного контроля. Контроль и оценка результатов дня.
53. Критерии результативности деятельности в сфере экономики здравоохранения.
54. Компетентность и компетенции при оценке результатов образования и самообразования.
55. Основные этапы жизненного цикла индивида, специфика краткосрочных и долгосрочных финансовых задач на каждом этапе жизненного цикла.
56. Альтернативность текущего потребления и сбережения и целесообразность личного экономического и финансового планирования.

57. Личный (семейный) бюджет. Основные виды личных доходов и направления расходов.

58. Основные финансовые инструменты, используемые для управления личными финансами.

59. Взаимодействие с финансовыми организациями Российской Федерации.

60. Понятие риска и неопределенности. Виды и источники возникновения экономических и финансовых рисков, способы их оценки и снижения.

7.3.3. Перечень практикоориентированных заданий, направленных на проверку уровня сформированности индикаторов достижения компетенций:

13. Сформулируйте жизненные цели на основе анализа собственных личностных качеств, обоснуйте выбор профессиональной карьеры.

14. Оцените соответствие ресурсного обеспечения собственным жизненным целям и задачам.

15. Проанализируйте конъюнктуру рынка труда в избранном сегменте, оцените её влияние на успешность в профессиональной деятельности.

16. Оптимизируйте затраты времени на достижение жизненных целей на основе проведения хронометража.

17. Оцените действенность мер государственной поддержки в условиях макроэкономической нестабильности, инфляции и безработицы.

18. Проанализируйте опыт применения мер государственной поддержки населения, развития малого бизнеса, социально ориентированного и инновационного предпринимательства в условиях неопределенности, ковидных и санкционных ограничений.

19. Самостоятельно соберите, систематизируйте и интерпретируйте информацию о конъюнктуре рынка образовательных услуг, рынке труда работников образования, обоснуйте влияние конъюнктуры рынка труда на благосостояние личности.

20. При обосновании личных экономических решений найдите ссылки на действующее законодательство, в том числе закона о защите прав потребителей, налогового трудового права.

21. Запланируйте личный/семейный бюджет, обосновывая свои/членов семьи права на налоговые льготы, пенсионные и социальные выплаты.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Зачет выставляется по результатам текущего контроля в семестре и результатам промежуточной аттестации.

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине «Персональный менеджмент» учитываются:

- ответы на вопросы преподавателя в ходе собеседования, тренингов,
- ответы на тестовые задания,
- результаты выполнения индивидуальных заданий,
- демонстрации практических навыков в ходе деловой игры, дискуссии круглого стола, выполнение иных видов работы предусмотренных учебным планом.

Промежуточная аттестация проводится в форме собеседования по вопросам для проверки уровня теоретической подготовки.

Промежуточная аттестация в форме «зачет» проводится в конце теоретического обучения в соответствии с локальными нормативными актами университета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с расписанием в форме собеседования по вопросам для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося.

Результат зачета (зачтено/не зачтено) объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи, затем выставляется в зачетную ведомость и зачетную книжку.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Рябикова, Н. Е. Персональный менеджмент: учебное пособие / Н. Е. Рябикова. – Оренбург: ОГУ, 2019. – 138 с. – ISBN 978-5-7410-2372-3. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/159926 - Режим доступа: по подписке. 2. Основы самоменеджмента: учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. – Ставрополь: СтГАУ, 2018. – 120 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/141615 - Режим доступа: по подписке. 3. Финансовая грамотность: учебник: [16+] / Ю. Р. Туманян, О. А. Ищенко-Падукова, А. Н. Козлов [и др.]; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2020. – 212 с.: ил., табл. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612183 - Режим доступа: по подписке.

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Основы теории страхования: учебник: [16+] / Е. В. Скубрий, И. И. Мельничук, О. В. Шатаева, А. В. Савинов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 501 с.: ил., табл. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601367 - Режим доступа: по подписке. 2. Севостьянов, Д. А. Обратный самоменеджмент: монография / Д. А. Севостьянов, И. Э. Толстова. – Новосибирск: НГАУ, 2019. – 287 с. – ISBN 978-5-94477-248-0. – Текст: электронный // Лань: электронно-

	библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/172304 - Режим доступа: по подписке. 3. Учебно-практическое пособие «Самоменеджмент» по дисциплине «Теория менеджмента» для обучающихся по направлению 38.03.02. «Менеджмент» (квалификация (степень) «бакалавр»): учебное пособие / С. В. Позднякова, Н. Ю. Донец, П. В. Поздняков, В. А. Морозов. – Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2015. – 54 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/162907 - Режим доступа: по подписке. 4. Экономика и управление социальной сферой: учебник / Е. Н. Жильцов, Е. В. Егоров, Т. В. Науменко [и др.] ; под ред. Е. Н. Жильцова, Е. В. Егорова ; Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова. – 2-е изд., стер. – Москва: Дашков и К°, 2020. – 496 с.: ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=621636 - Режим доступа: по подписке.
--	--

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <http://www.stavregion.ru> – Портал органов государственной власти Ставропольского края
2. <http://www.minobrnauki.gov.ru> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации
3. <http://www.edu.gov.ru> - официальный сайт Минпросвещения России
4. <http://www.minsoc26.ru> – Официальный сайт Министерства труда и социальной защиты Ставропольского края
5. президентскиегранты.рф - официальный сайт фонда грантов Президента Российской Федерации
6. ставрополь.гранты.рф – официальный сайт Правительства Ставропольского края о конкурсе некоммерческих неправительственных организаций на право получения из бюджета Ставропольского края субсидий на финансовое обеспечение затрат на поддержку некоммерческих неправительственных организаций в Ставропольском крае
7. <http://pravo.gov.ru> - Официальный интернет-портал правовой информации
8. <http://www.biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
9. www.e.lanbook.com - ЭБС Издательства «ЛАНЬ»

10. Лицензионное и свободно распространяемое обеспечение

Среда Электронного обучения 3LK	Бесплатное
Русский MOODLE	Тех. Поддержка 359ЭТ 19.21.2022
Mind платформа для видеоконференций	№135/ЗК от 9.07.2021

ИС: Университет Проф	№27 от 30.04.2014
----------------------	-------------------

Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
Архиватор ZIP	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное
Astra Linux Common Edition релиз Орёл	№92/ЭТ от 15.06.21

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим противопожарным правилам и нормам

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- технические средства контроля знаний – компьютерные программы в подсистеме MOODLE LMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний обучающихся.

11.3. Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронно-образовательную среду университета.

Сведения о материально-техническом обеспечении кафедры гуманитарных дисциплин с курсом ДПО

Адрес	Наименование аудитории № аудитории	Перечень оборудования
ул. Мира, 310	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры философии, гуманитарных и специальных дисциплин с курсом ДПО Ауд. 306	Учебная мебель на <u>200</u> посадочных мест Переносное мультимедийное оборудование – ноутбук – 1, экран – 1, проектор – 1

ул. Мира, 310	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры философии, гуманитарных и специальных дисциплин с курсом ДПО Ауд. 309	Учебная мебель на <u>30</u> посадочных мест Доска – 1 Информационные стенды <u>7</u> ед. Переносное мультимедийное оборудование – ноутбук – 1, телевизор ЖК – 1
ул. Мира, 310	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры философии, гуманитарных и специальных дисциплин с курсом ДПО Ауд. 311	Учебная мебель на <u>32</u> посадочных места Доска – 1 Переносное мультимедийное оборудование – ноутбук – 1, телевизор ЖК – 1

Рабочая программа дисциплины «Персональный менеджмент»:

Разработана:

Доц. кафедры гуманитарных дисциплин
с курсом ДПО, к.э.н.

Киселёва И.Н.

Обсуждена

на заседании кафедры гуманитарных дисциплин
с курсом ДПО, зав. кафедрой

Плугина М.И.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2025 года набора очной формы обучения 28.05.2025

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Федько Н.А.