

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

Кафедра дефектологии, русского языка и социальной работы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00E920A3E02C1169FD3DEB1664B090AB56
Владелец: Ходжаян Анна Борисовна
Действителен: с 12.05.2026 до 05.08.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Управление личной эффективностью
Направление подготовки	39.04.02 Социальная работа
Направленность (профиль)	Магистерская программа Социальная реабилитация
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2026
Всего ЗЕТ	-4
Всего часов	-144
Из них	
Контактная работа по видам занятий	-16
лекции	-6
практические занятия	-10
Самостоятельная работа	-128
Промежуточная аттестация	
Зачет с оценкой	1 семестр

Ставрополь, 2026 г.

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - формирование компетенций в области разработки и реализации проектов.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 39.04.02 Социальная работа (уровень магистратуры), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05 февраля 2018 года № 80

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Управление личной эффективностью» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) (Б1.О.03) ОПОП, её изучение осуществляется в 1 семестре.

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 «Руководитель организации социального обслуживания», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.06.2020г. № 553н (ТФ – А/05.7);
- Профессиональный стандарт «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 13.02.2026 №69н (ТФ – В/02.7)

Код и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели			
УК 3.1 Вырабатывает стратегию командной работы и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели	1 Основные принципы командообразования и особенности организации работы коллектива	1. Вырабатывать стратегию командной работы	1. Владеть навыками реализации стратегии командной работы и отбора членов команды для достижения поставленной цели
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), целесообразно их использует	1. знать структуру собственных ресурсов 2. знать факторы развития личностного потенциала на основе мобилизации и целесообразного использования соб-	1. уметь анализировать резервы личностного роста и профессионального развития 2. уметь анализировать влияние персонального кадрового потенциала на кад-	1. владеть навыками анализа «цель – средство» при осуществлении оценки собственных ресурсов и их пределов (личностные, ситуативные, временные), выявления резервов по-

	ственных ресурсов	ровый потенциал организации	вышения целесообразности их использования
УК 6.2 Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки	1. знать теоретико-методологические основы и основные направления осуществления самооценки 2. знать цели и задачи самообразования в системе персонального менеджмента	1. уметь формулировать жизненные цели 2. уметь ранжировать собственные образовательные потребности и выбирать способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности	1. владеть навыками конструирования индивидуальной образовательной траектории
УК 6.3 Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков	1. знать основные понятия и определения непрерывного образования, содержание концепции непрерывного обучения 2. знать основные инструменты непрерывного образования в системе социальной защиты населения	1. уметь анализировать практику непрерывного обучения в системе социального обслуживания 2. уметь разрабатывать обучающие семинары, тренингов, мастер-классов для специалистов социальной службы	1. владеть навыками организации конкурсов профессионального мастерства в сфере социального обслуживания и подготовки материалов для участия в них.
УК 6.4 Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития	1. знать критерии систематизации результатов профессиональной деятельности в сфере социальной работы 2. знать теоретико-методологические основы саморекламы, в том числе анализа и оценки динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития	1. уметь анализировать накопленный опыт профессиональной деятельности, осуществлять самооценку сформированности профессиональных компетенций и социальных навыков 2. уметь прогнозировать изменения требований к структуре и содержанию профессиональных компетенций и социальных навыков со стороны профессионального сообщества	1. владеет навыком конструирования траектории профессионального развития и карьерного роста на основе оценки накопленного опыта профессиональной деятельности 2. владеть навыками адаптации профессиональной траектории к динамично изменяющимся требованиям рынка труда и стратегии личного развития

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

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
Раздел 1. Управление личной эффективностью как формула успеха		2	4					46	
Раздел 2. Ресурсное обеспечение результативной деятельности		4	6					78	
Промежуточная аттестация: зачет с оценкой								4	
Итого по дисциплине:		6	10					128	
Часов 144	Зач. ед. 4	16					128		
Объём профессиональной практической подготовки		0 час					0 час		
Объём профессионально направленной подготовки		16 часов					66 часов		

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
УК 3.1 УК 6.1 УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	Раздел 1. Управление личной эффективностью как формула успеха	Введение в дисциплину «Управление личной эффективностью». Анализ ожиданий от изучения дисциплины. Навыки высокоэффективных людей. Способы развития навыков. Личностный и профессиональный рост. Формула успеха. Модель успеха. Общая модель качества современного специалиста социальной службы. Модель качества руководителя организации социального обслуживания. Моделирование системы управления личной эффективностью.

		Целеполагание. Технология поиска жизненных целей. Колесо баланса как универсальный инструмент определение жизненных приоритетов. SMART-технология постановки целей. Выявление индивидуальных качеств и способностей. Формулирование целей. Препятствия и полученный опыт. SWOT-анализ персонального потенциала. Ценности как приверженность себе: терминальные и инструментальные ценности (М.Рокич). Самомаркетинг. Планирование карьеры. Конструирование индивидуальной образовательной траектории. Влияние личных особенностей на выбор карьеры. Управление профессиональной карьерой. Самопрезентация. Персональный бренд. Технологии разработки персонального бренда (платформы бренда и ключевого сообщения) для более эффективного продвижения и достижения успеха.
УК 3.1 УК 6.1 УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	Раздел 2. Ресурсное обеспечение результативной деятельности	Ресурсное обеспечение достижения личного успеха. Фактор времени, его значение и принципы эффективного использования времени как невосполнимого ресурса. 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. Проектный менеджмент. Картирование. Диаграмма Ганта – инструмент компьютерного моделирования времени на выполнение задачи. Матрица Эйзенхауэра. Модель лягушки. Модель слона. Ежедневник как инструмент планирования времени. Работоспособность и её компоненты. Личная организованность. Самодисциплина. Техника личной работы. Самоорганизация личного здоровья. Эмоционально-волевой потенциал. Самоконтроль. Самооценка как отправная точка самосовершенствования. Карта успеха. Контроль процессов и результатов. Принципы эффективного контроля. Критерии результативности деятельности в сфере социальной работы. Компетентность и компетенции. Образование и самообразование в системе персонального менеджмента. Непрерывное образование. Конкурсы профессионального мастерства. Коммуникативная компетентность в профессиональной деятельности. Взаимодействие в вопросах социального обслуживания граждан – получателей социальных услуг с учреждениями здравоохранения, культуры, образования, а также благотворительными и религиозными объединениями, общественными организациями. Рутинные и про-

		блемные ситуации: параметры, типы реагирования. Взаимодействие со средствами массовой информации и социальных сетей для привлечения внимания общества к актуальным социальным проблемам, информирования о направлениях реализации и перспективах развития социальной работы. Коммуникации в академическом и профессиональном сообществе. Инструменты коучингового менеджмента для эффективного взаимодействия в профессиональной сфере. Правила подготовки обзоров, аннотаций, отчетов, аналитических записок, профессиональных публикаций, информационных материалов по результатам исследовательских работ в области социальной защиты населения. Оптимизация ресурсного обеспечения профессиональной деятельности в сфере социальной работы.
--	--	--

5.2. Лекции

№ раз-дела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
1	1. Управление личной эффективностью как формула успеха	2	1. Введение в дисциплину «Управление личной эффективностью». 2. Технология поиска жизненных целей. 3. Управление карьерой		
2	2. Ресурсное обеспечение результативной деятельности	2	1. Ресурсное обеспечение достижения личного успеха. 2. Тайм-менеджмент как система управления временными ресурсами. 3. Работоспособность и её компоненты.		ПНП
	3. Результативность в социальной работе	2	1. Критерии результативности деятельности в сфере социальной работы. 2. Образование и самообразование в системе персонального менеджмента. 3. Мобилизация и оптимизация ресурсного обеспечения результативной деятельности		ПНП
	Всего часов	6		-	4

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

№ раз-дела	Наименование занятия	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
1	1. Управление эффективностью как формула успеха	2	1. Введение в дисциплину «Управление личной эффективностью». 2. Навыки высокоэффективных людей, способы их развития. 3. Личностный и профессиональный рост. 4. Целеполагание и жизненные приоритеты. Тренинги: «Технология поиска жизненных целей», «Ценности как приверженность себе».		ПНП
	2. Управление карьерой	2	1. Планирование карьеры. 2. Управление профессиональной карьерой. 3. Самомаркетинг. 4. Деловая игра «Технологии разработки платформы бренда и ключевого сообщения для более эффективного продвижения и достижения успеха».		ПНП
2	3. Ресурсное обеспечение результативной деятельности	2	1. Результативная деятельность человека, её предпосылки и ресурсное обеспечение. 2. Оценка собственных ресурсов и их пределов. 3. Фактор времени, его значение и принципы эффективного использования. 4. Планирование и управление временем. Тайм-менеджмент.		ПНП
	4. Работоспособность и её компоненты	2	1. Личная организованность и самодисциплина. Техника личной работы. 2. Самоорганизация личного здоровья.		ПНП

			3. Эмоционально-волевой потенциал. 4. Самооценка и самоконтроль		
	5. Критерии результативности деятельности в сфере социальной работы	2	1. Компетентность и компетенции. 2. Образование и самообразование. Непрерывное образование. 3. Конкурсы профессионального мастерства. 4. Мастер-класс «Эффективность деятельности социальных служб и их специалистов»		ПНП
	Всего часов	10		-	10

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. Управление личной эффективностью как формула успеха	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для самоконтроля	14/-	УК 3.1
	Подготовка к тестовому контролю	Тестовые задания	14/-	УК 6.1
	Подготовка к деловой игре (ПНП)	Вопросы для деловой игры	18/18	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4
Раздел 2. Ресурсное обеспечение результативной деятельности	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для самоконтроля	14/-	УК 3.1
	Подготовка к тестовому контролю	Тестовые задания	14/-	УК 6.1
	Подготовка к деловой игре	Вопросы для деловой игры	20/18	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4
	Подготовка индивидуального задания (ПНП)	Вопросы индивидуального задания	30/30	
Раздел 1-2	Подготовка к зачёту	Вопросы для собеседования	4/-	УК 3.1 УК 6.1 УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4
Всего часов			128/66	

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

1. Лекционный материал по дисциплине «Управление личной эффективностью».
2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Управление личной эффективностью».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Управление личной эффективностью».

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-3	УК 3.1	1	начальный
УК-6	УК 6.1	1	начальный
	УК 6.2	1	начальный
	УК 6.3	1	начальный
	УК 6.4	1	начальный

7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Индикатор УК 6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
Знает	1. знает структуру собственных ресурсов	1.1. перечисляет и характеризует ресурсы личностного и профессионального роста	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		1.2. даёт определение результативной деятельности человека, перечисляет её компоненты	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		1.3. обосновывает значимость личностных, ситуативных и временных ресурсов в обеспечении результативной деятельности	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
	2. знает факторы развития личностного потенциала на ос-	2.1. даёт определение личностного потенциала, перечисляет его компоненты	Собеседование Тестовые задания	Собеседование

	нове мобилизации и целесообразного использования собственных ресурсов	2.2. перечисляет инструменты тайм-менеджмента по повышению эффективности использования временного ресурса	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		2.3. характеризует значимость финансового, материально-технического, информационного обеспечения в процессе развития личностного потенциала	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
Умеет	1. умеет анализировать резервы личностного роста и профессионального развития	1.1 рассчитывает капитал времени, устанавливает потери времени, выявляет резервы повышения полезного использования временных ресурсов	Собеседование Индивидуальное задание	Собеседование Индивидуальное задание
		1.2. осуществляет диагностику собственной эффективности, личностных качеств на основе различных методик персонального менеджмента	Собеседование Индивидуальное задание	Собеседование Индивидуальное задание
	2. умеет анализировать влияние персонального кадрового потенциала на кадровый потенциал организации	2.1. анализирует структуру трудового потенциала организации, оценивает вклад потенциала работников в развитие потенциала организации	Собеседование Индивидуальное задание	Собеседование Индивидуальное задание
		2.2. оценивает значимость трудового потенциала работника в решении целей и задач социальной службы	Собеседование Индивидуальное задание	Собеседование Индивидуальное задание
Владеет навыком	1. владеет навыками анализа «цель – средство» при осуществлении оценки собственных ресурсов и их пределов (личностные, ситуативные, временные), выявления резервов повышения целесообразности их использования	1.1. выбирает приоритетные направления повышения эффективности использования собственных ресурсов на основе сопоставления целей и с ограниченными возможностями	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
		1.2. обосновывает предложения по повышению личной эффективности на основе оценки всех основных элементов работоспособности	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание

Индикатор УК 6.2 Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки

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

Знает	1. знает теоретико-методологические основы и основные направления осуществления самооценки	1.1. раскрывает сущность понятия «самооценка», цели её осуществления	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		1.2. перечисляет основные направления самооценки и применяемые методики самооценки	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		1.3. классифицирует процедуры, выполняемые для достижения желаемых результатов	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
	2. знает цели и задачи самообразования в системе персонального менеджмента	2.1. раскрывает содержание понятий «целеполагание», «жизненные ценности», «ключевые области жизни», «управление карьерой», «образование», «самообразование»	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		2.2. перечисляет цели самообразования, их декомпозицию, обосновывает значимость самообразования в управлении личной эффективностью	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
	Умеет	1. умеет формулировать жизненные цели	1.1. применяет SMART-технология для постановки цели	Тренинг Индивидуальное задание
1.2. на основе анализа жизненных целей составляет дерево целей			Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
2. умеет ранжировать собственные образовательные потребности и выбирать способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности		2.1. определяет терминальные и инструментальные ценности как основу приверженности себе и критерии оценки жизненных целей	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
		2.2. определяет цели, навязанные социумом	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
		2.3. определяет наиболее значимые цели, исходя из баланса жизненных интересов	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
		2.4. определяет приоритетность долгосрочных целей на основе многокритериальной оценки, моделирует жизненную стратегию	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
Владеет навыками		1. владеет навыками конструирования индивидуальной образовательной траектории	моделирует собственную образовательную траекторию в соответствии со стратегией личностного развития	Индивидуальное задание

Индикатор УК 6.3 Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
Знает	1. знает основные понятия и определения непрерывного образования, содержание концепции непрерывного обучения	1.1. раскрывает содержание понятия «непрерывное обучение» с точки зрения управления личной эффективностью	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		1.2. перечисляет характеристики непрерывного обучения, определяет его цели и задачи (обучение будущему по Ж.Делору): учиться знать, учиться действовать, учиться жить в окружении людей и сотрудничать, учиться быть	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
	2. знает основные инструменты непрерывного образования в системе социальной защиты населения	характеризует практику организации профессионального образования в социальной службе	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
Умеет	1. умеет анализировать практику непрерывного обучения в системе социального обслуживания	1.1. оценивает сильные и слабые стороны различных инструментов непрерывного образования	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
		1.2. разрабатывает предложения по оптимизации практики непрерывного образования в системе социального обслуживания	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
	2. умеет разрабатывать обучающие семинары, тренингов, мастер-классов для специалистов социальной службы	2.1. прогнозирует возможные изменения требований к компетенциям руководителей организаций социального обслуживания, персонала службы социальной защиты населения	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
		2.2. подбирает методики, планирует и разрабатывает обучающие занятия по управлению личной эффективностью для сотрудников социальной службы	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание

Владеет навыком	1. владеет навыками организации конкурсов профессионального мастерства в сфере социального обслуживания и подготовки материалов для участия в них.	1.1. анализирует действующие конкурсные площадки, планирует организацию конкурса профессионального мастерства в сфере социального обслуживания участия в них	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
		1.2. анализирует требования к конкурсным материалам, составляет информационную справку	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание

Индикатор УК 6.4 Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
Знает	1. знает критерии систематизации результатов профессиональной деятельности в сфере социальной работы	1.1. дает определение «результативность», «эффективность», «социальная эффективность», «экономическая эффективность», «качество услуг», «компетентность»	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		1.2. характеризует формализованные и неформальные критерии результатов деятельности	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
	2. знает теоретико-методологические основы саморекламного, в том числе анализа и оценки динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития	2.1. даёт определение понятий «саморекламный», «саморекламная презентация», «персональный бренд», «платформа бренда», «ключевое сообщение»	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
		2.2. описывает, цели и задачи SWOT-анализа, его практическую значимость для саморекламного и методик проведения	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
Умеет	1. умеет анализировать накопленный опыт профессиональной деятельности, осуществлять самооценку сформированности профессиональных компетенций и социальных навыков	1.1. систематизирует накопленный опыт, составляет профессиональное портфолио	Деловая игра Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
		1.2. сопоставляет собственные достижения с профессиональной специализацией по социальной работе, руководителя организации социального обслуживания	Деловая игра Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
		1.3. конструирует персональный бренд	Деловая игра Индивидуальное задание	Индивидуальное задание

	2. умеет прогнозировать изменения требований к структуре и содержанию профессиональных компетенций и социальных навыков со стороны профессионального сообществ	2.1. анализирует требования профессиональных стандартов, а также мнение представителей профессионального сообщества к структуре и содержанию профессиональных компетенций и социальных навыков	Деловая игра Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
		2.2. определяет тенденции к изменению требований к структуре и содержанию профессиональных компетенций и социальных навыков специалистов социальной службы	Деловая игра Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
		2.3. обосновывает значимость технологий коуч-менеджмента в управлении личной эффективностью, подбирает коучинговые приемы и методы при решении конкретных ситуаций	Деловая игра Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
Владеет навыком	1. владеет навыком конструирования траектории профессионального развития и карьерного роста на основе оценки накопленного опыта профессиональной деятельности	на основе результатов самооценки моделирует индивидуальную траекторию личностного роста и профессионального развития	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
	2. владеет навыками адаптации профессиональной траектории к динамично изменяющимся требованиям рынка труда и стратегии личного развития	применяет сценарный подход к обоснованию плана саморазвития	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание

Компетенция УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

Индикатор УК 3.1. Корректирует применение конкретных методов и приемов социальной работы в своей профессиональной деятельности

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

Знает	Основные принципы командообразования и особенности организации работы коллектива	Характеризует принципы командообразования и особенности организации работы коллектива	Собеседование Тестовые задания	Собеседование
Умеет	Вырабатывать стратегию командной работы.	Способен разрабатывать стратегию командной работы.	Деловая игра Индивидуальное задание	Индивидуальное задание
Владеет навыком	Владеть навыками реализации стратегии командной работы и отбора членов команды для достижения поставленной цели	Владение навыками реализации стратегии командной работы и отбора членов команды для достижения поставленной цели	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание

Описание шкал оценивания

Контроль текущей успеваемости студентов осуществляется в ходе выполнения всех видов учебной деятельности, предусмотренной программой. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Зачет проводится в форме собеседования. Итоговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины и итогового собеседования. Итоговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании 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.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине зачет с оценкой

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«отлично»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«хорошо»	Средний
от 2,5 до 3,4	«удовлетворительно»	Пороговый
менее 2,5	«неудовлетворительно»	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

Перечень практических навыков:

1. Определяет терминальные и инструментальные ценности как основу приверженности себе и критерии оценки жизненных целей; определяет цели, навязанные социумом и наиболее значимые цели, исходя из баланса жизненных интересов; на основе анализа жизненных целей составляет дерево целей.
2. Определяет приоритетность долгосрочных целей на основе многокритериальной оценки, моделирует жизненную стратегию.
3. Осуществляет диагностику собственной эффективности, сформированности личностных и профессиональных качеств на основе различных методик персонального менеджмента
4. Выбирает приоритетные направления повышения эффективности использования собственных ресурсов на основе сопоставления целей и с ограниченными возможностями
5. Рассчитывает капитал времени, устанавливает потери времени, выявляет резервы повышения полезного использования временных ресурсов
6. Обосновывает предложения по повышению личной эффективности на основе оценки всех основных элементов работоспособности.
7. Анализирует структуру трудового потенциала организации, оценивает вклад потенциала работников в развитие потенциала организации, оценивает значимость трудового потенциала работника в решении целей и задач социальной службы.
8. Моделирует собственную образовательную траекторию в соответствии со стратегией личностного развития.
9. Оценивает сильные и слабые стороны различных инструментов непрерывного образования, разрабатывает предложения по оптимизации практики непрерывного образования в системе социального обслуживания.
10. Прогнозирует возможные изменения требований к компетенциям руководителей организаций социального обслуживания, персонала службы социальной защиты

- населения, подбирает методики, планирует и разрабатывает обучающие занятия по управлению личной эффективностью для сотрудников социальной службы
11. Анализирует действующие конкурсные площадки, планирует организацию конкурса профессионального мастерства в сфере социального обслуживания участия в них.
 12. Анализирует требования к конкурсным материалам, составляет информационную справку
 13. Систематизирует накопленный опыт, составляет профессиональное портфолио.
 14. Сопоставляет собственные достижения с профиограммой специалиста по социальной работе, руководителя организации социального обслуживания, конструирует персональный бренд.
 15. Анализирует требования профессиональных стандартов, а также мнение представителей профессионального сообщества к структуре и содержанию профессиональных компетенций и социальных навыков.
 16. Прогнозирует тенденции к изменению требований к структуре и содержанию профессиональных компетенций и социальных навыков специалистов социальной службы.
 17. Обосновывает значимость технологий коуч-менеджмента в управлении личной эффективностью, подбирает коучинговые приемы и методы при решении конкретных ситуаций.
 18. На основе результатов самооценки моделирует индивидуальную траекторию личностного роста и профессионального развития, применяет сценарный подход к обоснованию плана саморазвития.

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося:

1. «Управление личной эффективностью» в системе экономических наук.
2. Общая модель качеств руководителя организации социального обслуживания и специалиста по социальной работе.
3. Моделирование системы управления личной эффективностью.
4. Техника самоменеджмента.
5. Модель качеств «Умение управлять самим собой».
6. Целеполагание. Технология поиска жизненных целей.
7. Выявление индивидуальных качеств и способностей.
8. Цели и ключевые области жизни.
9. Личная организованность. Самодисциплина.
10. Техника личной работы.
11. Самоконтроль.
12. Самомаркетинг.
13. Планирование карьеры.
14. Конструирование индивидуальной образовательной траектории.
15. Влияние личных особенностей на выбор карьеры.
16. Управление профессиональной карьерой.
17. Персональный бренд.
18. Самореклама.
19. Персональное и образовательное портфолио.
20. Фактор времени, его значение и принципы эффективного использования.

21. Тайм-менеджмент как система.
22. Целеполагание и организация времени. Методика SMART.
23. Хронометраж как персональная система учёта времени.
24. Типичные затруднения ведения хронометража и способы их преодоления.
25. ABC – хронометраж как механизм совмещения хронометража с концентрацией на ключевых задачах.
26. Планирование и управление временем: определение и задачи.
27. Дерево задач (дерево целей) как инструмент минимизации времени на выполнение задачи.
28. Контекстное планирование.
29. Долгосрочное планирование.
30. Планирование дня.
31. Метод структурированного внимания и горизонты планирования.
32. Обзор задач в тайм-менеджменте. Контрольные списки.
33. Двухмерные графики как инструмент планирования и контроля в тайм-менеджменте.
34. Майн-менеджмент как инструмент обзора задач.
35. Определение и суть расстановки приоритетов в тайм-менеджменте. Матрица Эйзенхауэра.
36. Решение мелких неприятных задач. Техника тайм-менеджмента «Слоны и лягушки».
37. Еженедельник как инструмент планирования времени.
38. Контроль в тайм-менеджменте. Способы контроля.
39. Организация учебной деятельности: определение трудоёмкости различных видов работ.
40. Выявление скрытых резервов повышения эффективности учебной деятельности.
41. Ресурсное обеспечение профессиональной деятельности в сфере социальной работы.
42. Коммуникативная компетентность в профессиональной деятельности в сфере социальной работы.
43. Самоанализ качества коммуникации.
44. Коуч-менеджмент.
45. Рутинные и проблемные ситуации: параметры, типы реагирования.
46. Самоорганизация здоровья.
47. Эмоционально-волевые резервы работоспособности.
48. Самооценка как отправная точка самосовершенствования.
49. Критерии результативности деятельности в сфере социальной работы.
50. Компетентность и компетенции при оценке результатов образования и самообразования.

Тематика курсовых работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

Контрольные работы (для заочной формы обучения)

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

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

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине «Управление личной эффективностью» учитываются: ответы на вопросы преподавателя в ходе собеседования, ответы на тестовые задания, участие в работе круглого стола и деловой игры, результаты выполнения индивидуального задания по подготовке учебного проекта, демонстрации практических навыков, ответы на задания, размещенные в электронной образовательной среде университета.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Байдаков, А. Н. Личная эффективность менеджера: учебное пособие: [16+] / А. Н. Байдаков, О. С. Звягинцева, А. П. Исаенко; Ставропольский государственный аграрный университет. – Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет (СтГАУ), 2019. – 204 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614103 2. Бобина, Н. В. Самоменеджмент: учебное пособие : [16+] / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова ; Сочинский государственный университет. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. – 184 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618131

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Личная эффективность : [16+] / пер. с англ.. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 217 с. – (Harvard Business Review: 10 лучших статей). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=254533 2. Сорокина, Е. Г. Конфликтология в социальной работе : учебник / Е. Г. Сорокина, М. В. Вдовина. – 3-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2022. – 282 с. : ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684506 3. Управление в социальной работе: учебник / под ред. Е. И. Холостовой, Е. И. Комарова, О. Г. Прохоровой. – 3-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2021. – 300 с. : ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. –

	URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=621696 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 им. М.В. Ломоносова, Экономический факультет и др. - Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2018. - 496 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02423-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762.
--	--

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <http://www.stavregion.ru> – Портал органов государственной власти Ставропольского края
2. <http://www.rosmintrud.ru> - официальный сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации
3. <http://www.minsoc26.ru> – Официальный сайт Министерства труда и социальной защиты Ставропольского края
4. президентскиегранты.рф - официальный сайт фонда грантов Президента Российской Федерации
5. 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
6. <http://pravo.gov.ru> - Официальный интернет-портал правовой информации
7. <http://www.biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
8. www.e.lanbook.com - ЭБС Издательства «ЛАНЬ»

10. Лицензионное и свободно распространяемое обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Контракт №170/ЭТ от 11.08.2025
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
	Контракт 189/ЭТ от 25.08.2025
Архиватор 7-zip	Бесплатный
	Бесплатный
	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Контракт 303/ЭТ от 16.12.2025

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.

Рабочая программа дисциплины «Управление личной эффективностью»

Разработчик:

Доц. кафедры философии и гуманитарных
дисциплин, к.псих.н.

Ачабаева Л.Х.

Обсуждена

на заседании кафедры дефектологии, русского
языка и социальной работы. зав.кафедрой

Маяцкая Н.К.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе по
направлению подготовки 39.04.02 Социальная работа 2026 года набора заочной фор-
мы обучения 28.05.2026

Руководитель ОПОП ВО

Горбунова В.В.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического обра-
зования

Герасименко И.Н.