

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 22.08.2023 15:50:05  
Уникальный программный ключ:  
10730ffe6b1ed036b744b6e9d97700b86e5c04a7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»  
Новотроицкий филиал

## Аннотация рабочей программы дисциплины

# Персональная эффективность

Закреплена за подразделением Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)

Направление подготовки

18.03.01 Химическая технология

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

Формы контроля на курсах:

в том числе:

зачет 1

аудиторные занятия 12

самостоятельная работа 92

часов на контроль 4

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	6	6	6	6
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	92	92	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ**

1.1	Целькурса является формирование у обучающихся твердых теоретических знаний и практических навыков позволяющих обеспечить эффективное функционирование и управление различными социальными системами, через персональную эффективность.
1.2	Задачи:
1.3	- познакомить обучающихся с технологиями управления жизнедеятельностью;
1.4	- познакомить с методами персонального менеджмента;
1.5	- научить организовывать труд и планировать свое рабочее время.

**2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Блок ОП:		Б1.В
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Государственная итоговая аттестация	
2.2.2	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.1	
2.2.3	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.2	
2.2.4	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.3	
2.2.5	Извлечение и переработка химических продуктов коксования	
2.2.6	Коксование углей	
2.2.7	Первичная переработка углеводородных газов	
2.2.8	Подготовка углей для коксования	
2.2.9	Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	
2.2.10	Технология глубокой переработки нефти	
2.2.11	Технология промышленной подготовки и переработки нефти и газа	
2.2.12	Химия высокомолекулярных соединений	
2.2.13	Курсовая научно-исследовательская работа	

**3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ**

<b>УК-11.1: Способность управлять своей профессиональной деятельностью или проектами в соответствующей профессиональной сфере, брать на себя ответственность за принятие решений</b>	
<b>Знать:</b>	
УК-11.1-31 методы управления своей профессиональной деятельностью или проектами в соответствующей профессиональной сфере	
<b>ПК-3.5: Готовность изучать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследования</b>	
<b>Знать:</b>	
ПК-3.5-31 методы изучения научно-технической информации, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследования	
<b>УК-11.1: Способность управлять своей профессиональной деятельностью или проектами в соответствующей профессиональной сфере, брать на себя ответственность за принятие решений</b>	
<b>Уметь:</b>	
УК-11.1-У1 использовать основы личной организации для управления своей профессиональной деятельностью или проектами в соответствующей профессиональной сфере, брать на себя ответственность за принятие решений	
<b>ПК-3.5: Готовность изучать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследования</b>	
<b>Уметь:</b>	
ПК-3.5-У1 использовать основы личной организации для изучения научно-технической информации, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследования	

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые индикаторы компетенций	Литература и эл. ресурсы	Примечание	КМ	Выполняемые работы
-------------	---	----------------	-------	------------------------------------	--------------------------	------------	----	--------------------

	<b>Раздел 1. Самовоспитание. Самообразование. Личностное развитие</b>							
1.1	Самовоспитание и самообразование в профессиональном и личностном развитии /Лек/	1	1	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.6Л2.1 Л2.7 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
1.2	Цели и ключевые области жизни /Пр/	1	1	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.6Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
1.3	Технологии достижения личного успеха /Ср/	1	5	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.6Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ1	Р1
	<b>Раздел 2. Управление временем</b>							
2.1	Целеполагание. Самомотивация. Календарное планирование. Проблемы управления временем. Контроль использования времени. /Лек/	1	1	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	Р2
2.2	Определение жизненных целей /Пр/	1	1	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	Р2
2.3	Определение жизненных целей /Ср/	1	5	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	Р2
2.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas:Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas. Методы рационализации личного труда /Ср/	1	12	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ2	Р2
	<b>Раздел 3. Стресс-менеджмент</b>							

3.1	Стресс-менеджмент /Пр/	1	2	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р4
3.2	Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Методы снятия напряжения, релаксации. /Лек/	1	2	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р3,Р4
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas:Стресс-менеджмент /Ср/	1	12	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р4
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Понятие стресса. Типы реакций на стресс. /Ср/	1	12	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р4
3.5	Подготовка материала к написанию контрольной работы /Ср/	1	12	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р5
	<b>Раздел 4. Конфликт-менеджмент</b>							
4.1	Конфликт и его сущность. Профилактика конфликта. /Лек/	1	2	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р3

4.2	Конфликт-менеджмент /Пр/	1	2	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р3
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas:Конфликт-менеджмент /Ср/	1	10	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р3
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas:Методы предотвращения конфликта /Ср/	1	12	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р3
4.5	Подготовка к защите контрольной работы /Ср/	1	3	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р5
4.6	Защита контрольной работы /Ср/	1	5	ПК-3.5-У1 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.9 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р5
4.7	Подготовка к зачету /Ср/	1	4	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ5	
4.8	Зачет /Зачёт/	1	4	ПК-3.5-31 ПК-3.5-У1 УК-11.1-31 УК-11.1-У1	Э1 Э2 Э3		КМ5	