

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія економіко-математичних дисциплін і менеджменту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій Жильцов
Олексій ЖИЛЬЦОВ

« _____ » 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

САМОМЕНЕДЖМЕНТ

для студентів

спеціальності

014 Середня освіта

освітньо-професійної програми

Фізична культура

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА	
Код ЄДРПОУ 45307985	
Програма № 3558/24	
Начальник відділу моніторингу якості освіти:	
<i>С. Думак</i> (підпис)	(прізвище, ініціали)
« _____ »	20 24 р.

Київ-2024

Розробник: Пандазі Анастасія Володимирівна, викладач циклової економіко-математичних дисциплін і менеджменту Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Викладач: Пандазі Анастасія Володимирівна

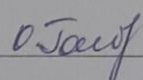
Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії економіко-математичних дисциплін і менеджменту


Протокол від « 03 » цгкк 2024 року № 6

Голова циклової комісії  Вікторія КАЗАКОВА

Робочу програму перевірено

« _____ » _____ 2024 р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи  Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи  Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» _____ 20__ р., протокол №__

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» _____ 20__ р., протокол №__

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» _____ 20__ р., протокол №__

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» _____ 20__ р., протокол №__

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	вибіркова
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів / годин	3 / 90
Курс	4
Семестр	8
Кількість змістових модулів з розподілом:	3
Обсяг кредитів	3
Обсяг годин, в тому числі:	90
Аудиторні	42
Модульний контроль	6
Самостійна робота	42
Форма семестрового контролю	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни «Самоменеджмент» є формування у студентів загальних і фахових компетентностей у сфері ефективного управління власним часом, ресурсами та досягнення поставлених цілей, оволодіння теоретичними знаннями з питань особистісного розвитку менеджера; формування у студентів індивідуальних особливостей та поведінкових навичок, які необхідні майбутньому керівнику; розвиток у майбутніх менеджерів умінь організовувати особисту працю.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Самоменеджмент» є:

- визначення особистісних цінностей та цілей фахівця у сфері фізичної культури і спорту;
- управління саморозвитком особистості;
- розвинення навичок ефективного планування;
- застосування сучасних принципів та напрямів наукової організації діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Результати вивчення дисципліни дозволять здійснити практичну підготовку та сформувати ряд відповідних **компетентностей**:

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<i>Загальні компетентності</i>		
ЗК6	Здатність розуміти сутність і соціальну значущість майбутньої професії, вміти працювати у команді	1-10
<i>Фахові компетентності</i>		
ФК14	Здатність здійснювати управління і контроль у галузі фізичної культури і спорту в сучасних ринкових умовах України .	1-10
<i>Предметні компетентності</i>		
	використовувати в особистій професійній діяльності контроль у галузі фізичної культури і спорту ефективні прийоми та методи з метою економії робочого часу	1-10
	аналізувати витрати робочого часу для виявлення сильних і слабких сторін особистого стилю роботи фахівця у галузі фізичної культури і спорту	5-10
	демонструвати володіння прийомами і методами визначення особистих і професійних цілей	1-10
	раціонально планувати свій робочий час з метою ефективного його використання	4-8
	володіти прийомами та методами прийняття рішень	9-12
	організувати професійну діяльність, спрямовану на реалізацію поставлених цілей	1-12

	здійснювати контроль за реалізацією поставлених цілей	6-8
	використовувати прийоми і методи ефективних комунікацій для інформаційного забезпечення діяльності фахівця у галузі фізичної культури і спорту	1-12
	здатність ефективно організувати свій робочий час	1-12

3. Результати навчання за дисципліною

В результаті вивчення дисципліни студент:

- розуміє сутність і соціальну значущість майбутньої професії, вміє працювати у команді (ПРН 5);
- аргументує управлінські рішення для вирішення питань, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; має навички лідерства. (ПРН 16);
- використовує в особистій професійній діяльності менеджера ефективні прийоми та методи з метою економії робочого часу;
- аналізує витрати робочого часу для виявлення сильних і слабких сторін особистого стилю роботи менеджера;
- демонструє володіння прийомами і методами поставлення особистих і професійних цілей;
- планує ефективне використання власного робочого часу;
- володіє прийомами та методами прийняття рішень.

4. Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назви змістових модулів, тем	Кількість годин						
		усього	Аудиторна:					Самостійна
			Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи самоменеджменту								
1	Теоретичні аспекти самоменеджменту	8	2	2				14
2	Планування особистої роботи фахівця у галузі фізичної культури і спорту	8		4				
3	Самоорганізація у стресових ситуаціях	7	2	2				
4	Самомотивація та самоконтроль фахівця у галузі фізичної культури і спорту	7		4				
	Модульний контроль	2						
	Разом за змістовим модулем 1	32	4	12				14
Змістовий модуль 2. Використання ресурсів часу, активності та платоспроможності для ефективного самоуправління								
5	Управління ресурсом часу (тайм-менеджмент)	9	2	4				14
6	Управління ресурсом активності і працездатності	7	2	2				
7	Управління ресурсом платоспроможності	6		2				
8	Встановлення та реалізація особистих цілей	6		2				
	Модульний контроль	2						
	Разом за змістовим модулем 2	30	4	10				14
Змістовий модуль 3. Формування практичних навичок фахівця у галузі фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану								
9	Планування кар'єри фахівця у галузі фізичної культури і спорту	9	2	4				14
10	Розвиток управлінського потенціалу	5		2				
11	Формування якостей ефективного фахівця у галузі фізичної культури і спорту	6		2				
12	Організація практичної роботи фахівця у галузі фізичної культури і спорту	6		2				
	Модульний контроль	2						
	Разом за змістовим модулем 3	28	2	10				14
	Усього	90*	10	32	-	-	-	42

* 3 урахуванням МКР (6 год)

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи самоменеджменту

Тема 1. Теоретичні аспекти самоменеджменту

Сучасні наукові погляди на сутність самоменеджменту. Самоменеджмент як основа ефективного управління собою, умова особистісного і професійного успіху. Основні цілі самоменеджменту.

Складові самоменеджменту. Концептуальний підхід до самоменеджменту Л. Зайверта. Сутність концепції М. Вудкока та Д. Френсіса. Сутність концепції самоменеджменту Б. і Х. Швальбе. Концепція самоменеджменту В. А. Андрєєва. Сутність концепції самоменеджменту А. Т. Хроленко.

Ключові слова: самоменеджмент, саморозвиток, концепції самоменеджменту, особистість.

Література: [1, 3, 5, 6, 7, 8].

Тема 2. Самоорганізація у стресових ситуаціях

Психологія стресу. Завдання та методики стрес-менеджменту. Розвиток ініціативності, енергійності, вміння володіти ситуацією, стресостійкості.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, стрес-менеджмент.

Література: [1, 2, 3, 5, 7, 8].

Змістовий модуль 2. Використання ресурсів часу, активності та платоспроможності для ефективного самоуправління

Тема 3. Управління ресурсом часу (тайм-менеджмент)

Визначення понять «час» та «ресурс часу». Суб'єктивний та об'єктивний час. Головна мета управління ресурсом часу. Карточка щоденного обліку часу А. Гастева. Хронокарти П. Керженцева. АВС-хронометраж. Щоденний облік часу А. Федорова (за допомогою таблиць Excel). Фотографія робочого тижня. Хронометраж за Г. Архангельським. Журнал часу. Аналіз щоденних перешкод часу.

Система Б. Франкліна. Матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера. Правило В. Паретто «80/20». АБВ-аналіз.

Ключові слова: тайм-менеджмент, час, суб'єктивний час, об'єктивний час, інвентаризація часу, хронометраж. планування роботи, методи планування, короткострокове планування, довгострокове планування, кооперація діяльності.

Література: [2, 3, 4, 7, 8].

Тема 4. Управління ресурсом активності і працездатності

Сутність понять «активність» і «працездатність». Поняття ресурсу активності і працездатності та його місце в житті сучасної людини. Види активності і працездатності. Негативні чинники впливу на ресурс активності і працездатності.

Здоров'я як ключовий показник ефективності використання ресурсу активності і працездатності. Розвиток навичок здорового способу життя: фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, особистісної гігієни та психогігієни, моральної саморегуляції, екологічної свідомості і поведінки. Професійне вигорання. Основні підходи до роботи з професійним вигоранням.

Ключові слова: активність, працездатність, здоров'я, професійне вигорання.

Література: [2, 3, 4, 7, 8].

Змістовий модуль 3. Формування практичних навичок фахівця у галузі фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану

Тема 5. Планування кар'єри фахівця у галузі фізичної культури і спорту

Зміст поняття «ділова кар'єра». Типологія кар'єри. Види кар'єри. Поняття про професійну і соціальну кар'єру. Моделі кар'єри: «сходи», «трамплін», «змія» і «роздоріжжя».

Порівняльна характеристика, переваги та недоліки моделей кар'єри. Перелік факторів, що впливають на побудову кар'єри та життєві умови. Поняття про вибір та планування кар'єри. Суб'єкти планування кар'єри. Шляхи планування кар'єри.

Американська і японська моделі побудови кар'єри. Етапи вибору кар'єри. Етапи планування кар'єри. Сутність, мета кар'єрної стратегії. Поняття кар'єрної тактики. Принципи успішної реалізації кар'єрної стратегії і тактики. Процес планування кар'єри. Порядок розробки етапів кар'єри. Цільове управління кар'єрою. Вимоги до формування цілей кар'єри. Перелік та класифікація можливих цілей кар'єри. Кар'єрограма та план розвитку кар'єри.

Ключові слова: планування роботи, кар'єра, види кар'єри, методи управління кар'єрою.

Література: [1, 4, 5, 6, 8].

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів.

Семинарське заняття оцінюється за 10-бальною шкалою.

Критерії оцінювання виконання на семінарському занятті

Кількість балів	Значення оцінки (характеристика відповіді)
10	Відмінний рівень виконання завдань/відповідь повна, вичерпна й достатньо обґрунтована з, можливими, незначними недоліками
9	Достатньо високий рівень виконання завдань/відповідь без суттєвих (грубих) помилок, але не містить повних обґрунтувань
8	В цілому добрий рівень виконання завдань/відповідь містить незначну кількість несуттєвих помилок
7	Посередній рівень виконання завдань/відповідь містить значну кількість недоліків та/або незначну кількість помилок
5-6	Мінімально допустимий рівень виконання завдань, містить недоліки та помилки/відповідь неповна, що характеризується недостатньою обґрунтованістю, фрагментарністю, наявністю недоліків та помилок
3-4	Незадовільний рівень виконання завдань/відповіді, що виявляється у формальному запам'ятанні деяких понять і фактів, без належного їх розуміння, нездатності застосувати такі знання при вирішенні завдань
1-2	Незадовільний рівень виконання завдань/відповіді, що виявляється у неспроможності відтворити означення базових понять, положень, невмінні їх застосувати або виконання завдання/відповідь розпочата чи взагалі відсутня.

Оцінювання навчальних досягнень здійснюється за 100-бальною шкалою.

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	1	1
Відвідування семінарських занять	1	6	6	5	5	5	5
Робота на семінарському занятті	10	6	60	5	50	5	50
Виконання завдань самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25
Разом			98		87		86
Максимальна кількість балів: 271							
Розрахунок коефіцієнта: $271 / 100 = 2,71$							

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії їх оцінювання.

- Підготувати презентацію на одну із запропонованих тем (слайдів 12-15):
 - Сучасні наукові погляди на сутність самоменеджменту.
 - Планування особистої роботи фахівця у галузі фізичної культури і спорту.
 - Нормування управлінської праці, облік та аналіз робочого часу фахівця у галузі фізичної культури і спорту.
 - Принципи самоорганізації роботи фахівця у галузі фізичної культури і спорту.
 - Самотивація та самоконтроль фахівця у галузі фізичної культури і спорту.
 - Ключові принципи визначення особистісних цілей фахівця у галузі фізичної культури і спорту.

- Традиційні й комп'ютерні засоби планування особистої роботи фахівця у галузі фізичної культури і спорту.

2. Підготувати презентацію на тему «Сутність здорового способу життя як основного критерію ефективності використання ресурсу активності та працездатності».

3. Сформувати ментальну карту «Якості ефективного фахівця у галузі фізичної культури і спорту».

Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою.

Критерії оцінювання виконання самостійних робіт

Кількість балів	Значення оцінки (характеристика відповіді)
5	Відмінний рівень виконання з можливими незначними недоліками
4	В цілому добрий рівень виконання, містить незначну кількість несуттєвих помилок
3	Посередній рівень знань, виконання містить значну кількість недоліків
2	Мінімально допустимий рівень виконання

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Завдання модульної контрольної роботи у своїй сукупності охоплюють усі теми модуля. Кількість варіантів кожного комплекту МКР – 5. Кожен варіант складається з трьох типів завдань: визначення понять (2 терміни в кожному варіанті), що оцінюється по 2,5 бали за кожен термін, аналіз та характеристика управлінських процесів (2 питання), що оцінюються по 5 балів за кожен правильну відповідь, ситуаційна задача – 10 балів.

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Під час вивчення дисципліни застосовується така форма семестрового контролю як залік. Виставляється за результатами виконання студентами програми курсу за 100-бальною шкалою.

6.5. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90 – 100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. Навчально-методична карта дисципліни «Самоменеджмент»

Разом: 90 год., лекції – 10 год., семінарські заняття – 32 год., самостійна робота – 42 год., модульний контроль – 6 год.

Назва модуля	Теоретичні основи самоменеджменту				Використання ресурсів часу, активності та платоспроможності для ефективного самоуправління				Формування практичних навичок фахівця у галузі фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану			
Кількість балів	98 балів				87 балів				86 балів			
Теми лекцій	Теоретичні аспекти самоменеджменту		Самоорганізація у стресових ситуаціях		Управління ресурсом часу (тайм-менеджмент)	Управління ресурсом активності та працездатності			Планування кар'єри фахівця у галузі фізичної культури і спорту			
Теми семінарських	Теоретичні аспекти самоменеджменту	Планування особистої роботи фахівця у галузі фізичної культури і спорту	Самоорганізація у стресових ситуаціях	Самомотивація та самоконтроль фахівця у галузі фізичної культури і спорту	Управління ресурсом часу (тайм-менеджмент)	Управління ресурсом активності та працездатності	Управління ресурсом платоспроможності	Встановлення та реалізація особистих цілей	Планування кар'єри фахівця у галузі фізичної культури і спорту	Розвиток управлінського потенціалу	Формування якостей ефективного фахівця у галузі фізичної культури і спорту	Організація практичної роботи керівника в умовах самоменеджменту
Види поточного контролю	МКР – 25 балів				МКР – 25 балів				МКР – 25 балів			
Підсумковий контроль	Залік (271 бали /100)=2,71 коефіцієнт											

8. Рекомендована література

Базова

1. Леськів Г.З., Левків Г.Я. Самоменеджмент : навч.посіб. Львів : Львівський державний університет внут рішніх справ, 2021. 280 с.
2. Лугова В. М. Основи самоменеджменту та лідерства: навч. посіб. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.
3. Ратушняк, О. Г. Самоменеджмент : навч. пос. Вінниця : ВНТУ, 2021. 170 с.

Допоміжна

4. Орликовський М. О., Осовська Г. В., Ткачук В. І. Самоменеджмент: практикум: терміни, тести, практ. завдання та ситуації : навч. посіб. Київ: Кондор, 2012. 409 с.
5. Селютін В. М. Самоменеджмент [Електронний ресурс] : навч. посіб. Електрон. дані. Х. : ХДУХТ, 2017. 206 с.
6. Чкан А. С., Маркова С. В., Коваленко Н. М. Самоменеджмент : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 84 с.
7. Шильнікова З.М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм навчання за спеціальністю 073 «Менеджмент», ОП «Менеджмент організацій і адміністрування». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224 с.
8. Штепа О.С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посіб. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2012. 361с.
9. Юрик Н.Є. Самоменеджмент : Курс лекцій. Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. 89 с.