

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна  
Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"  
Дата подписания: 07.04.2024 15:02:52  
Уникальный программный ключ:  
381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

*Основы личной и профессиональной эффективности*

Направление подготовки (специальности): *21.03.01 - Нефтегазовое дело*

Профиль: *Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти*

Форма обучения

*Очно-заочная*

Квалификация выпускника

*Бакалавр*

2023 год набора

Виды работ	Объём занятий по семестрам, час										Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Лекции	12	12									24
Практические (семинарские занятия)	12	12									24
Самостоятельная работа	84	48									132
Форма контроля	Зачёты	Дифференцированный зачет									-
Итого:	108	72									180
з.е.	3	2									5

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета  
ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
протокол № 5 от 10.05.2023

Ханты-Мансийск, 2023 год  
(город)

## Предисловие

1. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) *21.03.01 Нефтегазовое дело* утвержденного № 96 от 09.02.2018 года.

2. Разработчик(и):

Кандидат наук  
(ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ (подпись)

Ю. У. Сафаралеева  
(И. О. Фамилия)

3. Согласовано:

Руководитель  
образовательной  
программы по  
направлению подготовки  
21.03.01 Нефтегазовое  
дело

\_\_\_\_\_ (подпись)

А.И. Кожедеров  
(И. О. Фамилия)

4. Утверждаю:

Руководитель

\_\_\_\_\_ (подпись)

А.И. Кожедеров  
(И. О. Фамилия)

### 1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является познакомить студентов высшего образования с технологиями управления личными ресурсами и карьерой.

### 2 Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 учебного плана, модуля «Общеуниверситетский модуль 2».

### 4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов.

№ п/п	Тема	Трудоемкость по видам учебной работы, час					Код компетенции	Оценочные средства
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Самостоятельная работа		
1 семестр								
1	Проблема личности в психологии. Личная эффективность	2	2			4	УК-1; УК-10.	Реферат; Опрос; Доклад, сообщение, презентация.
2	Формы активности личности. Саморазвитие. Целеполагание	2	2			10	УК-1; УК-10.	Опрос; Доклад, сообщение, презентация.
3	Основы психологии профессиональной деятельности. профессиональная эффективность	2	2			10	УК-1.	Опрос; Доклад, сообщение, презентация.
4	Целеполагание: дерево жизненно важных целей. Правила постановки целей	2	2			10	УК-1.	Опрос; Доклад, сообщение, презентация.
5	Целеполагание в самоменеджменте	2	2			10	УК-3; УК-6.	Опрос; Доклад, сообщение, презентация.
6	Эмоциональный интеллект и его влияние на личную эффективность	2	2			40	УК-1; УК-6.	Реферат; Опрос; Доклад, сообщение, презентация.

Итого 1 семестр.		12	12			84	–	–
2 семестр								
7	Личная эффективность и карьерный рост	2	2			4	УК-1.	Опрос; Доклад, сообщение, презентация.
8	Личные цели и управление карьерой	2	2			10	УК-10; УК-3.	Опрос; Доклад, сообщение, презентация.
9	Эффективное управление ресурсами	2	2			10	УК-3; УК-6.	Реферат; Опрос; Доклад, сообщение, презентация.
10	Времяцентрическая концепция тайм-менеджмента	2	2			10	УК-6.	Опрос; Доклад, сообщение, презентация.
11	Теоретические основы самопрезентации	2	2			10	УК-1.	Опрос; Доклад, сообщение, презентация.
12	Понятие имиджологии. Каноны делового стиля	2	2			4	УК-1.	Реферат; Опрос; Доклад, сообщение, презентация.
Итого 2 семестр.		12	12			48	–	–
Итого		24	24			13 2	–	

### 5 Образовательные технологии, используемые при различных видах учебной работы

№ темы	Образовательная технология
1-12	Технология традиционного обучения
1-12	Дистанционные технологии

### 6 Методические материалы по освоению дисциплины

Электронная информационно - образовательная среда представлена личным кабинетом, расположенным по ссылке <https://itport.ugrasu.ru>, электронной библиотечной системой <https://lib.ugrasu.ru>, электронным каталогом Научной библиотеки ЮГУ <https://irbis.ugrasu.ru> и системой дистанционного обучения.

Методические материалы для обучающихся представлены в электронном виде в системе Moodle по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>.

Методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

#### 6.1 Методические указания к занятиям лекционного типа

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить

вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать его научно-педагогическому работнику на консультации, на практическом занятии.

### **6.2 Методические указания к практическим занятиям**

Целью практических занятий является закрепление теоретических знаний и приобретение практических умений и навыков. Методические рекомендации по каждой практической работе имеют теоретическую часть, подготовленную отдельно, или указание на источник, необходимый для подготовки к соответствующему практическому занятию, с необходимыми для выполнения работы формулами, пояснениями, таблицами и графиками; алгоритм выполнения заданий. Практические задания сочетаются с теоретическими знаниями. Проведению практического занятия как правило предшествует самостоятельная работа обучающегося.

### **6.3 Методические указания к самостоятельной работе**

В рамках самостоятельной работы обучающийся знакомится с рабочей программой, особое внимание должно уделяться целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Анализируется конспект лекций, ведется подготовка ответов к контрольным вопросам, просматривается рекомендуемая литература, используются аудио-видеозаписи по заданной теме, решаются расчетно-графические задания, задачи по алгоритму и др.

## **7 Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.**

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплин (модулей). Для осуществления процедуры текущего контроля успеваемости обучающихся НПП создаются оценочные материалы (фонды оценочных средств), позволяющие оценить достижение запланированных результатов обучения и уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация обучающихся производится в дискретные временные интервалы НПП, обеспечивающими реализацию дисциплины в форме: зачёты, дифференцированный зачет.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся предполагает предоставление студентам методических рекомендаций по изучению дисциплины, учитывающих особенности ее построения, освоения, преподавания и представлено как электронный учебно-методический комплект документов по дисциплине, размещено в системе управления обучением «Moodle» (сайт Университета по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>) и/или в других системах управления обучением электронной информационно-образовательной среды Университета.

Обучение и контроль обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

### **7.1 Технологическая карта дисциплины 1-й семестр**

№ п/п	Название темы	Максимальное количество баллов
<b>Обязательный уровень (текущая аттестация)</b>		
1	Проблема личности в психологии. Личная эффективность	10
2	Формы активности личности. Саморазвитие. Целеполагание	10
3	Основы психологии профессиональной деятельности. профессиональная эффективность	10
4	Целеполагание: дерево жизненно важных целей. Правила постановки целей	10
5	Целеполагание в самоменеджменте	10
6	Эмоциональный интеллект и его влияние на личную эффективность	20
		70
<b>Обязательный уровень (промежуточная аттестация)</b>		
7	Зачёты	30
		30
	<b>Итого</b>	<b>100</b>
<b>Дополнительный уровень</b>		
8	Методы развития личной эффективности	15
		15

Шкала оценивания результатов по балльной системе (зачёты):  
Зачтено с 50 по 100 баллов;  
Не зачтено с 0 по 49 баллов.

## 7.2 Технологическая карта дисциплины 2-й семестр

№ п/п	Название темы	Максимальное количество баллов
<b>Обязательный уровень (текущая аттестация)</b>		
1	Личная эффективность и карьерный рост	10
2	Личные цели и управление карьерой	10
3	Эффективное управление ресурсами	10
4	Времяцентрическая концепция тайм-менеджмента	10
5	Теоретические основы самопрезентации	10
6	Понятие имиджологии. Каноны делового стиля	20
		70
<b>Обязательный уровень (промежуточная аттестация)</b>		
7	Дифференцированный зачет	30
		30
	<b>Итого</b>	<b>100</b>
<b>Дополнительный уровень</b>		
8	Разработка программы профессионально-личностного роста	15
		15

Шкала оценивания результатов по балльной системе (дифференцированный зачет):  
Критерии выставления оценки при промежуточной аттестации:  
Отлично с 83 по 100 баллов;  
Хорошо с 68 по 82 балла;

Удовлетворительно с 50 по 67 баллов;  
 Неудовлетворительно с 0 по 49 баллов.

## 8 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 8.1 Перечень учебной литературы

Наименование печатных и (или) электронных учебных изданий, методические издания, периодические издания по всем входящим в реализуемую образовательную программу учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) в соответствии с рабочими программами дисциплин, модулей, практик		Количество экземпляров в	Обеспеченность студентов учебной литературой (экземпляров на одного студента)
Электронные учебные издания, имеющиеся в электронном каталоге электронно-библиотечной системы	Слинкова, Ольга Константиновна. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. - 2-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 116 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей.	1	1
	Баранова, А. Ю. Финансовая грамотность : учебное пособие / А. Ю. Баранова. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 225 с. - УДК 330336 ББК 6526 Рубрики: Экономика. Бухгалтерский учет. Финансы.	1	1
	Румянцева, Елена Евгеньевна. Противодействие коррупции : учебник и практикум для вузов / Е. Е. Румянцева. - Москва : Юрайт, 2023. - 267 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей.	1	1
	Корягина, Наталья Александровна. Социальная психология : учебник для вузов / Н. А. Корягина, Е. В. Михайлова. - Москва : Юрайт, 2023. - 492 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей.	1	1

### 8.2 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные и электронно-библиотечные системы

№	Ссылка на информационный ресурс	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность
Электронно-библиотечные системы			
1	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Авторизованный доступ
2	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	ЭБС «Лань»	Авторизованный доступ
3	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	ЭБС «Znaniy»	Авторизованный доступ
4	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	Образовательная платформа Юрайт	Авторизованный доступ
	<a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>	ЭБС IPR SMART	Авторизованный доступ

5			
6	<a href="https://lib.rucont.ru">https://lib.rucont.ru</a>	ЭБС «Рукопт»	Авторизованный доступ
7	<a href="http://diss.rsl.ru">http://diss.rsl.ru</a>	Электронная библиотека диссертаций РГБ	Авторизованный доступ
8	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>	База данных «Ивис»	Авторизованный доступ
Информационные справочные системы			
9	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>	СПС КонсультантПлюс	Авторизованный доступ
10	<a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a>	СПС Гарант	Авторизованный доступ
Профессиональные базы данных			
11	<a href="http://109.248.222.63:8004/docs">http://109.248.222.63:8004/docs</a>	Профессиональная справочная система «Техэксперт»	Авторизованный доступ

### **8.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе отечественного производства**

Golden Software Starter 4;  
Golden Software Surfer 12;  
Oracle Database Standard Edition One Named User Plus Software Update License & Support;  
Антивирус DrWeb;  
Антиплагиат.ВУЗ;

### **8.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

#### **8.4.1 Учебная аудитория лекционного типа**

компьютер/ноутбук, проектор, экран, учебная мебель, учебная доска

#### **8.4.2 Учебная аудитория для проведения практических занятий**

учебная мебель, учебная доска

#### **8.4.3 Учебная аудитория для самостоятельной работы**

учебная мебель, компьютеры с выходом в интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде

#### **8.4.4 Компьютерный класс**

учебная мебель, учебная доска, компьютеры с доступом в Интернет



