

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:52:06  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2026г., протокол УМС №5

# МОДУЛЬ "САМОРАЗВИТИЕ И САМООРГАНИЗАЦИЯ"

## Основы личной и профессиональной эффективности рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Педагогики профессионального и дополнительного образования**

Учебный план b380305-БизИнфор-26-1 Перезагрузка.plx  
38.03.05 Бизнес-информатика  
Направленность (профиль): Аналитика управления бизнес-процессами

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 216  
в том числе: Виды контроля в семестрах:  
экзамены 2, 3

аудиторные занятия 96

самостоятельная работа 66

часов на контроль 54

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	17 2/6		17 2/6			
Лекции	16	16	16	16	32	32
Практические	32	32	32	32	64	64
Итого ауд.	48	48	48	48	96	96
Контактная работа	48	48	48	48	96	96
Сам. работа	33	33	33	33	66	66
Часы на контроль	27	27	27	27	54	54
Итого	108	108	108	108	216	216

Программу составил(и):

*Доцент, Варлакова Юлия Рафикатовна*

Рабочая программа дисциплины

**Основы личной и профессиональной эффективности**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 838)

составлена на основании учебного плана:

38.03.05 Бизнес-информатика

Направленность (профиль): Аналитика управления бизнес-процессами

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Педагогика профессионального и дополнительного образования**

Зав. кафедрой к.п.н, доцент Демчук А.В.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель дисциплины: сформировать у студентов компетенции применения эффективных технологий тайм-менеджмента, целеполагания, построения личного бренда и генерации идей для достижения профессиональных и личных целей с оптимальным расходом ресурсов.
-----	---

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Деловые коммуникации
2.1.2	Основы бизнеса
2.1.3	Введение в профессиональную деятельность
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Основы проектной деятельности
2.2.2	Продуктовый менеджмент
2.2.3	Учебная практика, практика по аналитике управления бизнес-процессами
2.2.4	Командообразование
2.2.5	Учебная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика
2.2.6	Проект по дисциплине "Основы предпринимательской деятельности"
2.2.7	Основы моделирования бизнес-процессов

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-3.2: Анализировать последствия личных действий**

**УК-3.3: Планировать свои действия для достижения заданного результата**

**УК-6.1: Определять задачи саморазвития и профессионального роста**

**УК-6.2: Распределять задачи на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов**

**УК-5.4: Аргументировать собственную гражданскую позицию и ценностные ориентиры при обсуждении и решении мировоззренческих, общественных и личностных проблем с учетом принципов межкультурного взаимодействия**

**УК-6.3: Оценивать требования рынка труда и возможности образовательной деятельности для выстраивания траектории собственного профессионального роста**

**УК-6.4: Планировать и организовывать свое время при выполнении поставленных задач профессиональной деятельности**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	-различные методы управления временем для решения конкретных задач в профессиональной и образовательной деятельности;
3.1.2	- инструменты и техники преодоления прокрастинации;
3.1.3	-принципы формирования личного бренда с учетом личных уникальных характеристик, целевой аудитории и специфики профессиональной сферы;
3.1.4	-различные цифровые платформы и инструменты для эффективного продвижения личного бренда в профессиональном сообществе;
3.1.5	- виды и особенности креативных форматов публичных выступлений.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	-применять методики планирования и целеполагания в соответствии с индивидуальными особенностями и спецификой профессиональной деятельности;
3.2.2	-разрабатывать стратегию личного бренда и самопрезентации под конкретные профессиональные цели;
3.2.3	-подготавливать публичное выступление в современных креативных форматах по вопросам профессиональной и личной эффективности;
3.2.4	-применять разнообразные техники креативного мышления для генерации, отбора и разработки решений личных и профессиональных задач.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Технологии целеполагания и планирования  /Лек/	2	4	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.4	Л1.5 Л1.8Л2.9Л3.3 Э1 Э2	
1.2	Технологии целеполагания и планирования  /Пр/	2	6	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.4	Л1.5 Л1.8Л2.9Л3.3 Э1 Э2	
1.3	Технологии целеполагания и планирования  /Ср/	2	6	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.4	Л1.5 Л1.8Л2.9Л3.3 Э1 Э2	
1.4	Инструменты и методы тайм-менеджмента  /Лек/	2	2	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.4	Л1.5 Л1.8Л2.7 Л2.9Л3.2 Э1 Э2	
1.5	Инструменты и методы тайм-менеджмента  /Пр/	2	6	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.4	Л1.5 Л1.8Л2.7 Л2.9Л3.2 Э1 Э2	
1.6	Инструменты и методы тайм-менеджмента  /Ср/	2	6	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.4	Л1.5 Л1.8Л2.7 Л2.9Л3.2 Э1 Э2	
1.7	Продуктивность и прокрастинация  /Лек/	2	2	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.4	Л1.5 Л1.8Л2.9Л3.3 Э1 Э2	
1.8	Продуктивность и прокрастинация  /Пр/	2	4	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.4	Л1.5 Л1.8Л2.9Л3.3 Э1 Э2	
1.9	Продуктивность и прокрастинация  /Ср/	2	4	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.4	Л1.5 Л1.8Л2.9Л3.3 Э1 Э2	
	<b>Раздел 2. Самопрезентация и личный бренд</b>					

2.1	Техники самопрезентации /Лек/	2	4	УК-3.2 УК-5.4 УК-6.1	Л1.2Л2.5Л3.6 Э6
2.2	Техники самопрезентации /Пр/	2	6	УК-3.2 УК-5.4 УК-6.1	Л1.2Л2.5Л3.6 Э6
2.3	Техники самопрезентации /Ср/	2	6	УК-3.2 УК-5.4 УК-6.1	Л1.4Л2.5Л3.6 Э6
2.4	Стратегии формирования личного бренда /Лек/	2	2	УК-3.2 УК-3.3 УК-5.4 УК-6.1	Л1.4Л2.8Л3.4 Э6
2.5	Стратегии формирования личного бренда /Пр/	2	4	УК-3.2 УК-3.3 УК-5.4 УК-6.1	Л1.4Л2.8Л3.4 Э6
2.6	Стратегии формирования личного бренда /Ср/	2	5	УК-3.2 УК-3.3 УК-5.4 УК-6.1	Л1.7Л2.8Л3.4 Э6
2.7	Цифровые инструменты продвижения личного бренда /Лек/	2	2	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.3	Л1.7Л2.8Л3.4 Э7
2.8	Цифровые инструменты продвижения личного бренда /Пр/	2	6	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.3	Л1.7Л2.8Л3.4 Э7
2.9	Цифровые инструменты продвижения личного бренда /Ср/	2	6	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.3	Л1.7Л2.8Л3.4 Э7
2.10	/Экзамен/	2	27		
<b>Раздел 3. Публичные выступления</b>					
3.1	Современные форматы публичных выступлений /Лек/	3	4	УК-3.3 УК-5.4 УК-6.1	Л1.3Л2.6Л3.6 Э4
3.2	Современные форматы публичных выступлений /Пр/	3	6	УК-3.3 УК-5.4 УК-6.1	Л1.3Л2.6Л3.6 Э4
3.3	Современные форматы публичных выступлений /Ср/	3	4	УК-3.3 УК-5.4 УК-6.1	Л1.3Л2.6Л3.6 Э4
3.4	Визуализация в публичных выступлениях /Лек/	3	4	УК-5.4 УК-6.3	Л1.3Л2.1Л3.6 Э3
3.5	Визуализация в публичных выступлениях /Пр/	3	6	УК-5.4 УК-6.3	Л1.3Л2.1Л3.6 Э3
3.6	Визуализация в публичных выступлениях /Ср/	3	4	УК-5.4 УК-6.3	Л1.3Л2.1Л3.6 Э3
3.7	Подготовка и реализация публичного выступления в креативных форматах /Лек/	3	2	УК-3.3 УК-5.4 УК-6.1 УК-6.4	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.6 Э4
3.8	Подготовка и реализация публичного выступления в креативных форматах /Пр/	3	6	УК-3.3 УК-5.4 УК-6.1 УК-6.4	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.6 Э4
3.9	Подготовка и реализация публичного выступления в креативных форматах /Ср/	3	9	УК-3.3 УК-5.4 УК-6.1 УК-6.4	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.6 Э4
<b>Раздел 4. Креативное мышление и решение проблем</b>					
4.1	Креативного мышление как способ решение проблем /Лек/	3	2	УК-3.3 УК-6.3 УК-6.4	Л1.6Л2.4Л3.5 Э5

4.2	Креативного мышление как способ решение проблем  /Пр/	3	4	УК-3.3 УК-6.3 УК-6.4	Л1.6Л2.4Л3.5 Э5	
4.3	Креативного мышление как способ решение проблем  /Ср/	3	4	УК-3.3 УК-6.3 УК-6.4	Л1.6Л2.4Л3.5 Э5	
4.4	Технологии генерации креативных идей  /Лек/	3	2	УК-3.3 УК-6.1	Л1.1Л2.4Л3.1 Э5	
4.5	Технологии генерации креативных идей  /Пр/	3	6	УК-3.3 УК-6.1	Л1.1Л2.4Л3.1 Э5	
4.6	Технологии генерации креативных идей  /Ср/	3	6	УК-3.3 УК-6.1	Л1.1Л2.4Л3.1 Э5	
4.7	Применение креативных техник для решения проблем  /Лек/	3	2	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.3Л3.1 Э5	
4.8	Применение креативных техник для решения проблем  /Пр/	3	4	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.3Л3.1 Э5	
4.9	Применение креативных техник для решения проблем  /Ср/	3	6	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.3Л3.1 Э5	
4.10	/Экзамен/	3	27			

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Утемов В. В.	Развитие креативности учащихся: учебные задачи открытого типа: Учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022, Электронный ресурс	1
Л1.2	Обухова Г.С., Климова Г.Л.	Основы мастерства публичных выступлений, или Как научиться владеть любой аудиторией: Практические рекомендации Практическое пособие	Москва: Издательство "ФОРУМ", 2019, Электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.3	Суворова А. В.	Практика публичных выступлений и презентации проектов	Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2022, Электронный ресурс	1
Л1.4	Тулчинский Г. Л., Терентьева В. И.	Бренд-менеджмент. Брендинг и работа с персоналом: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024, Электронный ресурс	1
Л1.5	Иванова, С., Болдогоев, Д.	Личная эффективность на 100%: сбросить балласт, найти себя, достичь цели	Москва: Альпина Паблишер, 2024, Электронный ресурс	1
Л1.6	Сухарева А. П., Макарова И. Н.	Развиваем креативное мышление: какое задание будет эффективным?: учебно-методическое пособие	Омск: ИРООО, 2022, Электронный ресурс	1
Л1.7	Рожков И. Я., Кисмерешкин В. Г.	Брендинг: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024, Электронный ресурс	1
Л1.8	Резник С.Д., Усов В.Р.	Самоорганизация и личная эффективность: секреты и уроки жизни организованного человека: Научно- популярная литература	Москва: ООО "Научно- издательский центр ИНФРА-М", 2024, Электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Черняк В. Д., Дунев А. И., Сергеева Е. В., Мартьянова И. А., Ефремов В. А.	Риторика: Учебник	Москва: Издательство Юрайт, 2019, Электронный ресурс	1
Л2.2	Гудкова А.	Питчинг: Как представить и продать свою идею: Практическое пособие	Москва: ООО "Альпина Паблишер", 2020, Электронный ресурс	1
Л2.3	Хангельдиева И. Г.	Креативные технологии в пространстве современного образования (Опыт переосмысления)	Санкт-Петербург: Планета музыки, 2022, Электронный ресурс	1
Л2.4	Утемов В. В., Зиновкина М. М., Горев П. М.	Креативная педагогика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023, Электронный ресурс	1
Л2.5	Пикужева О.А.	Психология самопрезентации личности: Монография	Москва: ООО "Научно- издательский центр ИНФРА-М", 2023, Электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.6	Гойхман О.Я., Надеина Т.М.	Речевая коммуникация: Учебник	Москва: ООО "Научно- издательский центр ИНФРА-М", 2024, Электронный ресурс	1
Л2.7	Егоренко А. О., Кожина В. О.	Тайм-менеджмент: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024, Электронный ресурс	1
Л2.8	Семенчук, В.	101 способ раскрутки личного бренда: Как сделать себе имя	Москва: Альпина Паблишер, 2019, Электронный ресурс	1
Л2.9	Малафий А. С., Ранних В. Н.	Компетентностный подход в профессиональной подготовке специалиста: селф-менеджмент и управление временем как личностный результат образования: учебное пособие для вузов	Тула: ТулГУ, 2023, Электронный ресурс	1

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Хохлова Н. И.	Тренинг креативного мышления: методические рекомендации и задания для практических занятий	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2021, Электронный ресурс	1
Л3.2	Иванова С.	Тайм-менеджмента нет: психология дружбы со временем: Практическое пособие	Москва: ООО "Альпина Паблишер", 2021, Электронный ресурс	1
Л3.3	Ананич М.И., Воронин А.Ю., Сересева О.В., Чурина Л.И.	Тайм-менеджмент для руководителей: Учебно- методическая литература	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет (НГТУ), 2019, Электронный ресурс	1
Л3.4	Саленбахер Ю.	Создайте личный бренд: как находить возможности, развиваться и выделяться	Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021	2
Л3.5	Сухарева А. П., Макарова И. Н.	Развиваем креативное мышление: от идеи к заданию: учебно- методическое пособие	Омск: ИРООО, 2021, Электронный ресурс	1
Л3.6	Корягина Н.	Самопрезентация и убеждающая коммуникация: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025, Электронный ресурс	1

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Тайм-менеджмент <a href="https://stepik.org/course/185443/promo?search=7324279817">https://stepik.org/course/185443/promo?search=7324279817</a>
Э2	Личная эффективность <a href="https://stepik.org/course/245211/promo?search=7324286931">https://stepik.org/course/245211/promo?search=7324286931</a>
Э3	Онлайн-сервисы презентаций и ментальных карт для студентов <a href="https://stepik.org/course/92891/promo?search=7324292720">https://stepik.org/course/92891/promo?search=7324292720</a>
Э4	6 шагов к успешному выступлению <a href="https://stepik.org/course/125804/promo?search=7324292724">https://stepik.org/course/125804/promo?search=7324292724</a>
Э5	Креатика <a href="https://stepik.org/course/175164/promo?search=7324307048">https://stepik.org/course/175164/promo?search=7324307048</a>

Э6	Личный бренд с нуля <a href="https://stepik.org/course/228911/promo?search=7324312895">https://stepik.org/course/228911/promo?search=7324312895</a>
Э7	Продвижение личного бренда в социальных сетях <a href="https://stepik.org/course/106685/promo?search=7324312896">https://stepik.org/course/106685/promo?search=7324312896</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office, интернет-браузер
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (лабораторных занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. оснащена: комплект специализированной учебной мебели, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации.