

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 31.08.2026 13:29:41
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Приложение 4
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.05 «Технология персональной эффективности / Technology of personal effectiveness»

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

43.04.02 «Туризм»

(код, наименование направления подготовки/специальности)

«Индустрия делового и событийного туризма»

(наименование образовательной программы)

Очная и заочная формы обучения

(форма обучения)

Год набора – 2026

Санкт-Петербург

Автор-составитель РПД:

Старший преподаватель кафедры управления в сфере туризма и гостиничного дела Яковлев А. Р.

Заведующий кафедрой:

Морозова Марина Александровна, д-р экон. наук, заведующий кафедрой управления в сфере туризма и гостиничного бизнеса

Рабочая программа дисциплины Б1.В.05 «Технология персональной эффективности / Technology of personal effectiveness» одобрена на заседании кафедры управления в сфере туризма и гостиничного бизнеса факультета международных отношений и политических исследований СЗИУ РАНХиГС.

Протокол № 13 от 06.04.2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объём и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.В.05 «Технология персональной эффективности / Technology of personal effectiveness» обеспечивает формирование у обучающихся следующих компетенций (с учётом этапа их формирования):

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС (при наличии)	Код компет енции	Наименование компетенции	Код индика тора достиж ения компет енции	Наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат (знает, умеет, владеет)
ФГОС ВО магистратуры по направлению подготовки 43.04.02 «Туризм» от 15 июня 2017 г. № 556	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.2	Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки	Знает: методы самооценки профессиональной деятельности; технологии определения приоритетов личностного роста и планирования профессионального совершенствования. Умеет: определять приоритеты личностного роста на основе критической самооценки; разрабатывать программу совершенствования собственной деятельности с учётом выявленных потребностей. Владеет: методами самооценки и рефлексии профессиональной деятельности; инструментами планирования личностного и профессионального роста.

Соответствие планируемых результатов обучения по дисциплине планируемым результатам освоения образовательной программы установлено в соответствии с Приложением 1 к образовательной программе.

2. Объём и место дисциплины в структуре образовательной программы

Объём дисциплины

Общий объём дисциплины составляет 4 зачётные единицы, 144 академических часов.

Очная форма обучения: контактная работа обучающихся с преподавателем — 39 ак. часов (лекции — 12 ак. ч., практические занятия — 16 ак. ч., консультации — 2 ак. ч., контактная работа на аттестацию — 9 ак. ч.); самостоятельная работа — 105 ак. часов. Промежуточная аттестация — экзамен.

Заочная форма обучения: контактная работа обучающихся с преподавателем — 18 ак. часов (лекции — 8 ак. ч., практические занятия — 8 ак. ч., консультации — 2 ак. ч.); контроль — 9 ак. ч.; самостоятельная работа — 117 ак. часов. Промежуточная аттестация — экзамен.

Дисциплина Б1.В.05 «Технология персональной эффективности / Technology of personal effectiveness» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки 43.04.02 «Туризм», программа магистратуры «Индустрия делового и событийного туризма». Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре по очной форме обучения, на 2 курсе в 3 и 4 семестрах по заочной форме обучения.

Целью дисциплины Б1.В.05 «Технология персональной эффективности / Technology of personal effectiveness» является формирование представлений о технологии персональной эффективности, умений и развитие навыков применения технологии персональной эффективности.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ). Доступ к системе ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства

на портале: <https://lms.ranepa.ru/>. Пароль и логин к личному кабинету предоставляется обучающемуся в деканате.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Структурные таблицы по очной и заочной формам обучения приведены ниже.

Очная форма обучения

№	Наименование тем (разделов)	ВСЕГ О	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий												Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)			Самостоятельная работа			
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ	ИК	КСР	КЭ	Каттэ к	Конт роль	СРкр	СРэк	СР	
1	Тема 1. Личностное развитие как предмет жизни	29	3			4								22	ГЗ (КТ-1)
2	Тема 2. Ресурсы личной эффективности личности	29	3			4								22	ГЗ (КТ-1)
3	Тема 3. Технология разработки программы личной эффективности	29	3			4								22	Д (КТ-2)
4	Тема 4. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности	28	3			4								21	Д (КТ-2)
	Промежуточная аттестация — экзамен	29							2	9			18		экзамен
	ИТОГО:	144	12			16			2	9			18	87	экзамен

Заочная форма обучения

№	Наименование тем (разделов)	ВСЕГ О	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий												Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)			Самостоятельная работа			
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ	ИК	КСР	КЭ	Каттэ к	Конт роль	СРкр	СРэк	СР	
1	Тема 1. Личностное развитие как предмет жизни	34	2			2								30	ГЗ (КТ-1)
2	Тема 2. Ресурсы личной эффективности личности	33	2			2								29	ГЗ (КТ-1)
3	Тема 3. Технология разработки программы личной эффективности	33	2			2								29	Д (КТ-2)
4	Тема 4. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности	33	2			2								29	Д (КТ-2)
	Промежуточная аттестация — экзамен	11					2				9				экзамен
	ИТОГО:	144	8			8	2				9			117	экзамен

Используемые сокращения:

Л – лекции; ВЛ – видеолекции; ЛР – лабораторные работы; ПЗ – практические занятия; ИК – индивидуальные консультации; КСР – контроль самостоятельной работы; КЭ – консультации перед экзаменом; Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий; Контроль – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения; СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы / курсового проекта; СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену; СР – самостоятельная работа в семестре; УО – устный опрос; ГЗ – групповое задание; Д – доклад; КТ – контрольная точка.

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Личностное развитие как предмет жизни - УК-6.2

Жизненный путь личности. Жизненные ориентиры личности: картина мира, представления о собственной личности, идеальный образ желаемого будущего. Мечта как

Тема 2. Ресурсы личной эффективности личности - УК-6.2

Определение условий достижения жизненно важных целей. Качества человека как субъекта жизнедеятельности. Добродетели и достоинство личности. анализ SWOT

Тема 3. Технология разработки программы личной эффективности - УК-6.2

Универсальные компетенции. Оценка личных компетенций как основной ресурс

Тема 4. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности - УК-6.2

Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности. Профессиональный успех и карьерный рост. Коэффициент развития личности как

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине Б1.В.05 «Технология персональной эффективности / Technology of personal effectiveness» входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью

оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочей программе дисциплины размещены типовые проверочные задания закрытого, комбинированного и открытого типов. Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями

вариантов предложенных		вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	другого)
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа

Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3. Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.
---	---	--	---

4.4. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением балльно-рейтинговой системы (БРС)

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	Шкала ECTS
95–100	отлично	зачтено	A
85–94	отлично	зачтено	B
75–84	хорошо	зачтено	C
65–74	хорошо	зачтено	D
55–64	удовлетворительно	зачтено	E
0–54	неудовлетворительно	не зачтено	F
Соотношение баллов: текущий контроль успеваемости — 60 баллов; промежуточная аттестация — 40 баллов; итого — 100 баллов.			

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся: групповое задание (ГЗ), доклад (Д).

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся

Тема 1. Личностное развитие как предмет жизни

Групповое задание. Учебная группа делится на подгруппы. Каждая подгруппа на основе раздаточных материалов анализирует практическую ситуацию по теме «Личностное развитие как предмет жизни», разрабатывает и обосновывает решение, готовит презентацию и защищает результат перед группой. Оценивается полнота анализа, обоснованность решения и качество защиты.

Тема 2. Ресурсы личной эффективности личности

Групповое задание. Учебная группа делится на подгруппы. Каждая подгруппа на основе раздаточных материалов анализирует практическую ситуацию по теме «Ресурсы личной эффективности личности», разрабатывает и обосновывает решение, готовит

презентацию и защищает результат перед группой. Оценивается полнота анализа, обоснованность решения и качество защиты.

Тема 3. Технология разработки программы личной эффективности

Темы для подготовки докладов по теме «Технология разработки программы личной эффективности»: 1) актуальные проблемы и тенденции; 2) отечественный и зарубежный опыт; 3) практические инструменты и методы; 4) применение в деятельности предприятий индустрии гостеприимства и туризма.

Тема 4. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности

Темы для подготовки докладов по теме «Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности»: 1) актуальные проблемы и тенденции; 2) отечественный и зарубежный опыт; 3) практические инструменты и методы; 4) применение в деятельности предприятий индустрии гостеприимства и туризма.

5.3. Контрольные точки и весовые коэффициенты

Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает 2 (две) контрольные точки. Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ — 100. Результат КТ = баллы за работу × коэффициент веса КТ.

КТ	Темы / форма контроля	Макс. баллов	Коэффициент веса	Результат КТ
КТ-1	Темы 1–2. Групповое задание	100	0,30	30
КТ-2	Темы 3–4. Доклад	100	0,30	30
Итого	—	—	0,60	60

5.4. Критерии оценивания группового задания

Критерий оценивания	Баллы
Полнота и корректность анализа, обоснованность решения	0–40
Практическая применимость результата	0–35
Качество презентации и защиты	0–25

5.5. Критерии оценивания доклада

Критерий оценивания	Баллы
Раскрытие темы, полнота и достоверность содержания	0–40
Структура, логика изложения, аргументированность выводов	0–35
Качество устного выступления, соблюдение регламента	0–25

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена. Предусматривается устный ответ обучающегося на вопросы экзаменационного билета (2 вопроса) и прохождение тестирования.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (экзамен):

1. Как современная наука объясняет важность осознания человеком собственных приоритетов? Как наличие четкой формулировки собственной мечты способствует повышению психологической устойчивости человека?
2. Как влияет на эффективность жизнедеятельности установка человека брать на себя ответственность за свою судьбу, обеспечивать конкретными действиями возможность реализации своих планов?
3. Каким правилам следует следовать при эффективной формулировке жизненно важных целей? Как строится дерево целей?
4. Почему личностные качества являются одними из важнейших ресурсов при составлении жизненного плана? Что такое личная компетентность? Как они формируются и на каком основании оцениваются?
5. При каких условиях анализ возможных препятствий на пути к намеченным целям приобретает конструктивный характер? Какие типы реакций существуют на внезапные затруднения в реализации жизненных намерений и какие варианты реагирования предоставляют человеку наилучшие возможности для успешной реализации своих намерений?
6. Какие личностные качества, по результатам изучения природы личного благополучия, способствуют жизненному успеху и почему?
7. Как учитывается известный опыт решения подобных задач при подготовке плана реализации жизненно важных идей? Какие существуют способы увеличения
8. Какие новообразования в сфере самосознания способствуют реализации жизненных намерений?

9. Как эталонные люди влияют на желание следовать своим жизненным планам? Как влияние таких личностей влияет на само содержание наших моделей идеального будущего?
10. Каковы подходы к анализу конфликтных ситуаций, порождаемых нашими попытками реализовать жизненные планы?
11. Какие сферы жизни необходимо учитывать при обеспечении гармоничного развития личности и почему?
12. Что лежит в основе построения эталонной модели идеального дня, направленной на максимально эффективную реализацию жизненных планов.
13. Какие компоненты волевой регуляции могут быть использованы человеком для обеспечения устойчивого продвижения к своей мечте?
14. Что такое карьерный рост? Как это связано с профессиональным развитием?
15. Какие личные задачи обычно возникают на различных этапах профессиональной деятельности человека? Как учитывать возрастную специфику и индивидуальные особенности человека при составлении плана профессионального развития?
16. Каковы подходы к типологическому описанию профессиональной карьеры?
17. В результате прохождения каких этапов принятия и реализации своих решений формируется у человека восприятие себя как полноценного субъекта собственной жизни?
18. Как в практике реализации собственных планов можно использовать знания об особенностях регуляции человеком своей деятельности на уровне смыслов и деятельности, на уровне конкретных целей и действий, на уровне психофизиологических функций и операций?
19. Как вы можете использовать технику affirmаций, чтобы повысить продуктивность своей жизни?
20. Какие «инструменты воли» можно использовать для повышения своей целеустремленности, усиления готовности к достижению намеченных идей?
21. Какие наиболее важные результаты с точки зрения достижения собственных мечтаний дает обучение по выбранному вами направлению обучения?
22. Как выбранная профессия связана с вашей мечтой? Какие возможности для личной эффективности дает эта профессия? По каким признакам Вы можете судить о благоприятном влиянии профессионального развития на Вашу личность в целом?
23. Какова роль наставника в профессиональном развитии и личностном развитии? Кто именно мог бы стать для вас настоящим наставником? Что именно вы хотели бы получить от взаимодействия со своим наставником? Что для этого следует сделать?

24. Что именно и в какие сроки ты собираешься сделать во время учебы в университете, чтобы осуществить свою мечту? Какие профессионально значимые качества вы собираетесь развивать в первую очередь? Что именно вы для этого сделаете?
25. Что вы считаете признаками высокого профессионализма в выбранной вами сфере деятельности? Какого уровня профессионализма вы планируете достичь за время обучения в университете? Что именно и когда именно вы собираетесь это сделать?
26. Каких личных качеств вам не хватает для достижения своей мечты? Что нужно сделать, чтобы их приобрести? Когда и что именно вы собираетесь с этим делать?
27. Кто и как влияет на достижение ваших жизненных целей?
28. Какие препятствия на пути к высочайшему уровню профессионализма, к личному благополучию и успеху вы считаете наиболее вероятными и значимыми? Как им противостоять? Что именно и когда вы готовы сделать, чтобы их преодолеть?
29. Каковы положительные примеры решения задач, подобных тем, которые возникают перед вами на пути к своей мечте? Какие закономерности иллюстрируют эти примеры? Какой из этих примеров вы можете использовать для улучшения своего профессионального успеха и личного благополучия?

6.3. Типовые тестовые задания для подготовки к промежуточной аттестации:

ТИП ЗАДАНИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких предложенных	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например: 1-a; 2-b; 3-a)	Задание 1.1 Какой метод целеполагания предполагает, что цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, релевантной и ограниченной во времени? • А) SWOT-анализ • Б) SMART • В) PDCA • Г) ABCD-анализ Задание 1.2 Что, согласно современным представлениям психологии, является основой психологической устойчивости личности при столкновении с трудностями? • А) Отсутствие каких-либо целей • Б) Наличие чётко сформулированной мечты или долгосрочного приоритета • В) Максимальная гибкость планов (отсутствие жёстких обязательств) • Г) Опора только на внешние обстоятельства

		Задание 1.3 Какой инструмент тайм-менеджмента предполагает разделение всех дел на четыре квадранта по критериям срочности и важности? • А) Матрица Эйзенхауэра • Б) Диаграмма Ганта • В) Метод «Помидора» • Г) Интеллект-карта																		
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например: 1с;2а;3г;4д;5ф;6б;7е)	Задание 2.1 Установите соответствие между уровнем целеполагания (построения дерева целей) и его содержанием. <table><tr><th>Уровень</th><th>Содержание</th></tr><tr><td>1. Миссия (высший уровень)</td><td>А. Конкретные измеримые действия на неделю / день</td></tr><tr><td>2. Стратегическая цель</td><td>Б. Глобальное предназначение, «почему я это делаю»</td></tr><tr><td>3. Тактические задачи</td><td>В. Долгосрочный ориентир на 3-5 лет (например, открыть своё дело)</td></tr><tr><td>4. Оперативные дела</td><td>Г. Проекты и этапы на 1-3 месяца (например, пройти обучение)</td></tr></table> Задание 2.2 Установите соответствие между понятием из технологии персональной эффективности и его определением. <table><tr><th>Понятие</th><th>Определение</th></tr><tr><td>1. Прокрастинация</td><td>А. Способность брать на себя инициативу и отвечать за результаты своих действий</td></tr><tr><td>2. Ответственность</td><td>Б. Привычка откладывать важные дела на потом в пользу сиюминутных удовольствий</td></tr><tr><td>3. Приоритет</td><td>В. Период максимальной работоспособности в</td></tr></table>	Уровень	Содержание	1. Миссия (высший уровень)	А. Конкретные измеримые действия на неделю / день	2. Стратегическая цель	Б. Глобальное предназначение, «почему я это делаю»	3. Тактические задачи	В. Долгосрочный ориентир на 3-5 лет (например, открыть своё дело)	4. Оперативные дела	Г. Проекты и этапы на 1-3 месяца (например, пройти обучение)	Понятие	Определение	1. Прокрастинация	А. Способность брать на себя инициативу и отвечать за результаты своих действий	2. Ответственность	Б. Привычка откладывать важные дела на потом в пользу сиюминутных удовольствий	3. Приоритет	В. Период максимальной работоспособности в
Уровень	Содержание																			
1. Миссия (высший уровень)	А. Конкретные измеримые действия на неделю / день																			
2. Стратегическая цель	Б. Глобальное предназначение, «почему я это делаю»																			
3. Тактические задачи	В. Долгосрочный ориентир на 3-5 лет (например, открыть своё дело)																			
4. Оперативные дела	Г. Проекты и этапы на 1-3 месяца (например, пройти обучение)																			
Понятие	Определение																			
1. Прокрастинация	А. Способность брать на себя инициативу и отвечать за результаты своих действий																			
2. Ответственность	Б. Привычка откладывать важные дела на потом в пользу сиюминутных удовольствий																			
3. Приоритет	В. Период максимальной работоспособности в																			

			течение дня
		4. Хронотип	Г. Ключевая задача, которую необходимо решить в первую очередь для достижения цели
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1; 3; 4; 5 и A; C; D)	Задание 3.1 Какие из перечисленных характеристик соответствуют эффективной формулировке жизненной цели (в соответствии с правилами постановки целей) (выберите три верных варианта)? А) Размытость и абстрактность («хочу быть счастливым») Б) Наличие измеримого критерия («заработать 5 млн рублей до 30 лет») В) Привязка к конкретному сроку («к 1 июня 2027 года») Г) Опора только на внешние обстоятельства («если повезёт») Д) Экологичность (не наносит ущерба другим и здоровью) Е) Формулировка от отрицания («не хочу быть бедным») Задание 3.2 Какие привычки или действия способствуют повышению персональной эффективности и осознанности своих приоритетов (выберите три верных варианта)? А) Ежедневное планирование на день (утром или вечером) Б) Регулярный анализ того, на что уходит время (хронометраж) В) Многозадачность без пауз Г) Отказ от делегирования и выполнение всех дел самостоятельно Д) Выделение времени на стратегическое планирование (например, «тихий час» раз в неделю) Е) Постоянная проверка соцсетей во время работы над важной задачей	

Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитайте текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитайте предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности: например, F; N; K; I; E; B	Задание 4.1 Расположите в правильной последовательности этапы построения дерева целей (от общего к частному). А) Разбивка стратегической цели на крупные проекты / направления Б) Определение глобальной миссии или долгосрочной мечты (10+ лет) В) Декомпозиция подзадач до уровня конкретных операций на неделю / день Г) Формулировка стратегических целей на 3-5 лет Д) Определение тактических задач на 1-3 месяца Задание 4.2 Установите последовательность шагов при принятии решения о том, какая задача является приоритетной (метод ABC-анализа). А) Распределить все дела по группам А (очень важно), В (важно), С (менее важно) Б) Начать выполнение задач из группы А в первую очередь В) Составить полный список всех дел / задач на день Г) Пересмотреть группы В и С на предмет возможности делегирования или переноса Д) Оценить последствия от невыполнения каждой задачи
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	1. Внимательно прочитайте текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитайте предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа: например, 1 – 3; 2 – В	Задание 5.1 Сотрудник каждый день оставляет самые сложные и важные дела на вечер, занимаясь сначала мелкими и приятными задачами (ответы на письма, чаты). В итоге к вечеру у него не остаётся сил на важное, он задерживается, теряет качество и испытывает стресс. Что является наиболее эффективной техникой для изменения этой привычки? А) Запретить себе делать мелкие дела вообще Б) Использовать правило «съешь лягушку» (выполнить самую неприятную и важную задачу первой) В) Уволиться с работы Г) Перестать планировать вообще и делать только то, что приходит в голову Обоснуйте ваш выбор (почему именно эта техника решает проблему прокрастинации и сохранения энергии). Задание 5.2 Человек сформулировал цель: «Я хочу похудеть». Однако через месяц он бросает диету и

		тренировки. Психолог говорит, что формулировка цели была неэффективной. Какая переформулировка наиболее соответствует критериям SMART и повышает шансы на успех? • А) «Я хочу перестать быть толстым» • Б) «Я надеюсь, что когда-нибудь похудею до лета» • В) «Снизить вес с 80 до 70 кг к 1 сентября, занимаясь спортом 3 раза в неделю и исключив сладкое» • Г) «Пусть кто-то другой придумает мне диету» Обоснуйте ваш выбор (какие именно критерии SMART соблюдены в выбранном варианте и почему остальные не подходят).
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Задание 6.1 Опишите, как современная психология объясняет связь между наличием у человека чётко сформулированной мечты (или долгосрочного приоритета) и его психологической устойчивостью. Приведите не менее двух психологических механизмов (например, смысловая регуляция, снижение тревоги неопределённости). Проиллюстрируйте примером из жизни. Задание 6.2 Постройте «дерево целей» для следующей миссии: «Стать востребованным специалистом в сфере МСЭ-менеджмента через 5 лет». Покажите декомпозицию не менее чем на 3 уровня (миссия → стратегические цели → тактические задачи → оперативные дела). Для каждого уровня приведите 2-3 конкретных примера формулировок. Задание 6.3 Каковы правила эффективной формулировки жизненных целей? Перечислите не менее 5 правил (например, позитивная формулировка, экологичность, наличие сроков и т.д.). Для каждого правила приведите пример правильной и неправильной формулировки цели. Задание 6.4 Представьте, что вы проводите тренинг по персональной эффективности для группы сотрудников. Опишите упражнение, которое помогает осознать свои приоритеты и научиться отказываться от неважных дел (например, «Колесо баланса жизни» или метод «100 целей»). Опишите: цель упражнения, инструкцию для участников, ожидаемый результат и как это связано с повышением эффективности

		жизнедеятельности.
--	--	--------------------

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС

Оценка	Критерии оценивания
Отлично / зачтено (35–40 б.)	Дан полный, логически последовательный ответ; обучающийся свободно владеет терминологией, аргументирует положения примерами; тестирование пройдено успешно.
Хорошо / зачтено (28–34 б.)	Ответ в целом полный и логичный, допущены незначительные неточности; тестирование пройдено с отдельными ошибками.
Удовлетворительно / зачтено (22–27 б.)	Ответ раскрывает основное содержание на поверхностном уровне; тестирование пройдено на минимально допустимом уровне.
Неудовлетворительно / не зачтено (0–21 б.)	Ответ не раскрывает содержание вопросов, содержит существенные ошибки; тестирование не пройдено.

7. Методические материалы по освоению дисциплины

Освоение дисциплины предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции и практические занятия) и самостоятельную работу обучающихся. Практические занятия проводятся в различных формах (групповые задания, доклады, обсуждение практических ситуаций) с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и сформированности компетенций.

Подготовка к лекции: внимательно прочитать материал предыдущей лекции; ознакомиться с темой предстоящей лекции; изучить учебный материал по учебникам и учебным пособиям; записать возможные вопросы преподавателю.

Подготовка к практическим занятиям: прочитать материал лекций; ознакомиться с учебным материалом по учебникам и учебным пособиям; выписать основные термины; подготовить развёрнутые ответы на контрольные вопросы.

Методические рекомендации по подготовке доклада. Доклад — официальное сообщение по заданной теме; структура доклада включает введение (тема, цель, проблемное поле), основное содержание (последовательное раскрытие тематических разделов) и заключение (основные результаты и рекомендации). Регламент устного выступления — не более 10 минут.

Методические рекомендации по выполнению группового задания. Группа делится на подгруппы; каждая подгруппа анализирует задачу, распределяет роли, разрабатывает и обосновывает решение, готовит презентацию и защищает результат.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы. Самостоятельная работа предполагает изучение учебной и научной литературы, нормативных документов, интернет-источников, выполнение практических заданий и подготовку к промежуточной аттестации. Обучающийся допускается к промежуточной аттестации при условии выполнения всех заданий, предусмотренных программой дисциплины.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

8.1. Основная литература

1. Акмеология. Путь к вершине личностно-профессионального развития : учебное пособие / составители О. Н. Князева, Е. В. Алтухова. — Воронеж : Воронежский Государственный Аграрный Университет им. Императора Петра Первого, 2022. — 160 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72648.html>.
2. Егоров Г. Личностное и профессиональное развитие взрослого человека в пространстве образования [Электронный ресурс] : теория и практика / Егоров Г. священник, Т.В. Меланина. — Электрон.текстовые данные. — М. : Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2022. — 116 с. — 978-5-7429-0744-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34912.html>.

8.2. Дополнительная литература

1. Адизес, Ицхак Калдерон. Развитие лидеров [Электронный ресурс] : Как понять свой стиль управления и эффективно общаться с носителями иных стилей / Ицхак Калдерон Адизес ; пер. с англ. [Т. Гутмана]. - 6-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 259 с. : ил. - Загл. с экрана. - ISBN 978-5-9614-5325-6.

2. Евтихов, Олег Владимирович. Развитие лидерского потенциала руководителя : монография / О. В. Евтихов. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 198 с. : ил. - (Серия "Научная мысль. Психология") . - Библиогр.: с. 188-196 и в подстроч. примеч. - ISBN 978-5-16-009811-1.
2. Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры : учебное пособие для вузов / Л. Я. Елисеева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09493-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454309>
3. Павловская, И. А. Планирование карьеры : курс лекций / И. А. Павловская. — Владикавказ : Владикавказский институт управления, 2010. — 142 с. — ISBN 978-5-98161-051-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/57834.html>
4. Сибирякова, Т. Б. Основы профессионального развития менеджера (введение в направление подготовки) : учебное пособие / Т. Б. Сибирякова. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 170 с. — ISBN 978-5-4487-0320-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77579.html>
5. Стюрина, Д. Е. Управление деловой карьерой : учебное пособие / Д. Е. Стюрина. — Москва : Евразийский открытый институт, 2008. — 108 с. — ISBN 978-5-374-00133-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/10876.html>
6. Сэм, Карпентер Системность во всем : универсальная технология повышения эффективности / Карпентер Сэм ; перевод А. Кардаш. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 262 с. — ISBN 978-5-00057-185-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/39400.html>

8.4. Интернет-ресурсы

Обучающимся обеспечен доступ к материалам курса в СДО Академии <http://lms.ranepa.ru>, а также через сайт научной библиотеки <https://sziiu-lib.ranepa.ru/> к следующим подписным электронным ресурсам:

Русскоязычные ресурсы.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. Электронная библиотечная система iBooks.ru. Учебники и учебные пособия для университетов России. <https://ibooks.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Лань». Коллекции книг ведущих издательств учебной и научной литературы, а также издания российских вузов по основным отраслям знаний. <https://e.lanbook.com>
3. Электронная библиотечная система «IPR Smart» - более 10 000 учебников, учебных пособий, монографий и научных изданий по всем отраслям знаний. <https://iprbooks.ru>
4. Электронная библиотечная система «Znanium» - полные тексты учебников по юриспруденции, экономике, естественным и общественным наукам. Ядро фонда – литература холдинга ИНФРА-М. <https://znanium.com>
5. Электронная библиотечная система «Book.ru» - полные тексты учебников по юриспруденции, психологии, педагогике, экономике,

информационным технологиям, естественным и общественным наукам.
<https://www.book.ru>

Периодические издания:

- Научно-практические статьи Электронной библиотеки «Grebennikon» Издательского дома «Библиотека Гребенникова»
- Статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам компании «Ивис»
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Крупнейшая база данных российской периодики с наукометрическими инструментами и базой для анализа научной деятельности (РИНЦ).

Англоязычные ресурсы

- *EBSCO eBook Collection* – коллекция включает в себя 68 изданий, приобретенных «в вечное пользование», а также более 2000 книг, получаемых институтом по национальной подписке РЦНИ. Коллекция охватывает широкий спектр тем по различным областям знаний, таким как социально-гуманитарные науки, маркетинг, финансы, управление и предпринимательство и др.;
- *Sage eBook Collections* - это более 4 700 монографий и справочников по различным областям знаний: бизнес, психология, криминология и уголовное право, образование, СМИ и коммуникация, политика и международные отношения, социология и др. Содержит полные тексты. Глубина архива: 1984-2021 гг.
- *Springer Link* - полнотекстовые политематические базы академических журналов. Представлено более 70 000 электронных книг Springer, включая монографии, справочники и труды конференций.
- *Wiley* - доступны выпуски 1500 академических журналов разных профилей, изданных Wiley Periodicals в 2015–2019 гг.
- *OECD iLibrary* – библиотека Организации экономического сотрудничества и развития, содержащая статистические данные, рабочие документы, отчеты. Доступны материалы до 2022 года.

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Курс включает использование программного обеспечения Microsoft Excel, Microsoft Word, Microsoft Power Point для подготовки текстового и табличного материала, графических иллюстраций.

Методы обучения предполагают использование информационных технологий (компьютерное тестирование, демонстрация мультимедийных материалов).

Задействованы Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы, системы аудио и видео конференций, онлайн энциклопедии, справочники, библиотеки, электронные учебные и учебно-методические материалы).

*Компьютерные и информационно-коммуникативные средства.
Технические средства обучения*

№ п/п	Наименование
1.	Специализированные залы для проведения лекций.
2.	Специализированная мебель и оргсредства: аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами.
3.	Технические средства обучения: Персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV.
4	Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, обучающие программы по предмету, пакеты программного обеспечения общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы).
5	Система тестирования качества знаний обучающихся.
6	Программа «Антиплагиат»