Ф 03-64

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Криворізький фаховий коледж
Національного університету «Київський авіаційний інститут»
Відділення «Транспортні технології»
(повна назва відділення)

Група: 755

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник начальника коледжу
з навчально-методичної роботи
_____ Галина ДАНИЛІНА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)
«31» 08 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з навчальної дисципліни «Самоменеджмент»
(назва навчальної дисципліни)

спеціальності D3 Менеджмент
(код та назва спеціальності)

освітньо-професійної програми «Менеджмент транспорту та логістики»
(назва освітньо-професійної програми)

Курс:	III
Лекції:	38
Практичні заняття:	19
Лабораторні заняття:	-
Контрольна робота:	-
Самостійна робота:	63
Всього годин:	120
Курсовий робота:	-
РГР	-

Кривий Ріг
2026

Робоча програма з навчальної дисципліни «Самоменеджмент»

складена на основі робочого плану РБ/ТП-03.05.01-073/25,

затвердженого «26» 06 2025 р.

та навчальної програми з цієї навчальної дисципліни, затвердженої «31» 08 2026 р.

Робочу програму склав
(підпис) Надія СМИРНОВА (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)
«26» 08 2026 р.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії менеджменту, логістики та транспортної інфраструктури,

протокол № 13 від «26» 08 2026 р.

Голова циклової комісії
(підпис) Надія СМИРНОВА (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)
«26» 08 2026 р.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової циклової комісії менеджменту, логістики та транспортної інфраструктури

спеціальності D3 Менеджмент,

протокол № 13 від «26» 08 2026 р.

Голова випускової циклової комісії
(підпис) Надія СМИРНОВА (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)
«26» 08 2026 р.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні відділення транспортних технологій,

протокол № 13 від «27» 08 2026 р.

Завідувач відділення
(підпис) Наталя КРАВЧУК (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)
«27» 08 2026 р.

ЗМІСТ

1	ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
1.1	Тематичний план навчальної дисципліни	4
1.2	Проектування дидактичного процесу з видів навчальних занять	4
1.2.1	Лекційні заняття, їх тематика і обсяг	4
1.2.2	Практичні заняття, їх тематика і обсяг	5
1.2.3	Лабораторні заняття, їх тематика і обсяг	6
1.2.4	Самостійна робота здобувача освіти і контрольні заходи	6
1.2.4.1	Курсова робота	6
2	РЕКОМЕНДОВАНІ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
2.1	Основна та допоміжна література	6
2.2	Інформаційні ресурси Інтернет	6
3	КРИТЕРІЇ ТА ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ ЗДОБУВАЧЕМ ОСВІТИ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ	7
4	ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7

1 ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.1 Тематичний план навчальної дисципліни

№ з/п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)				
		Всього	Лекції	Практичні	Лабораторні	СРС
1	2	3	4	5	6	7
6 семестр						
Розділ №1. «Теорія самоменеджменту»						
1.1	Вступ до самоменеджменту	4	2	-	-	2
1.2	Сучасні наукові концепції самоменеджменту	12	4	2	-	6
1.3	Складові ефективного самоменеджменту	4	2	-	-	2
1.4	Філософія і стратегія самоменеджменту	8	2	2	-	4
	Всього за розділом №1	28	10	4	-	14
Розділ №2. «Психологія самоменеджменту»						
2.1	Формування якостей ефективного менеджера	8	2	2	-	4
2.2	Лідерство	14	4	2	-	8
2.3	Конфлікти в управлінській діяльності	14	4	2	-	8
2.4	Соціально-психологічна адаптація менеджера	14	4	2	-	8
	Всього за розділом №2	50	14	8	-	28
Розділ №3. «Планування і організація самоменеджменту»						
3.1	Планування особистої зайнятості менеджера	4	2	-	-	2
3.2	Планування роботи як складова самоменеджменту	8	2	2	-	4
3.3	Управління мисленням і самоменеджмент	4	2	-	-	2
3.4	Етика і соціальна відповідальність менеджера	8	2	2	-	4
3.5	Самоменеджмент і майстерність ділових комунікацій	8	2	2	-	4
3.6	Організовування діяльності менеджера	4	2	-	-	2
3.7	Оцінка праці менеджера	6	2	1	-	3
	Всього за розділом №3	42	14	7	-	21
Всього за 6 семестр		120	38	19	-	63
Всього за навчальною дисципліною		120	38	19	-	63

1.2 Проектування дидактичного процесу з видів навчальних занять

1.2.1 Лекційні заняття, їх тематика і обсяг

№ з/п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)	
		Лекції	СРС
1	2	3	4
6 семестр			
Розділ №1. «Теорія самоменеджменту»			
1.1	Вступ до самоменеджменту	2	2
1.2	Сутність, цілі і функції менеджменту	2	2
1.3	Сучасні наукові концепції менеджменту	2	2
1.4	Складові ефективного самоменеджменту	2	2
1.5	Філософія і стратегія самоменеджменту	2	2
	Всього за розділом №1	10	10

Розділ №2. «Психологія самоменеджменту»			
2.1	Формування якостей ефективного менеджера	2	2
2.2	Лідерство як форма самоменеджменту	2	4
2.3	Види лідерства	2	2
2.4	Функції і причини конфлікту	2	4
2.5	Стилі поведінки при вирішенні конфлікту	2	2
2.6	Фази соціально-психологічної адаптації менеджера	2	4
2.7	Інструменти соціально-психологічної адаптації	2	2
	Всього за розділом №2	14	20
Розділ №3. «Планування і організація самоменеджменту»			
3.1	Планування особистої зайнятості менеджера	2	2
3.2	Планування роботи як складова самоменеджменту	2	2
3.3	Управління мисленням і самоменеджмент	2	2
3.4	Етика і соціальна відповідальність менеджера	2	2
3.5	Самоменеджмент і майстерність ділових комунікацій	2	2
3.6	Організовування діяльності менеджера	2	2
3.7	Оцінка праці менеджера	2	2
	Всього за розділом №3	14	14
Всього за 6 семестр		38	44
Всього за навчальною дисципліною		38	44

1.2.2 Практичні заняття, їх тематика і обсяг

№ з/п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)	
		Практичні	СРС
1	2	3	4
6 семестр			
Розділ №1. «Теорія самоменеджменту»			
1.1	Сучасні наукові концепції самоменеджменту	2	2
1.2	Філософія і стратегія ефективного самоменеджменту	2	2
	Всього за розділом №1	4	4
Розділ №2. «Психологія самоменеджменту»			
2.1	Формування якостей ефективного менеджера	2	2
2.2	Лідерство як форма самоменеджменту	2	2
2.3	Конфлікти в управлінській діяльності	2	2
2.4	Соціально-психологічна адаптація менеджера	2	2
	Всього за розділом №2	8	8
Розділ №3. «Планування і організація самоменеджменту»			
3.1	Планування особистої зайнятості та роботи менеджера	2	2
3.2	Управління мисленням, етика і соціальна відповідальність менеджера	2	2
3.3	Самоменеджмент і майстерність ділових комунікацій	2	2
3.4	Організовування і оцінка праці менеджера. Залік	1	1
	Всього за розділом №3	7	7
Всього за 6 семестр		19	19
Всього за навчальною дисципліною		19	19

1.2.3 Лабораторні заняття, їх тематика і обсяг

№ з/п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)	
		Лабораторні	СРС
1	2	3	4
		-	-

1.2.4 Самостійна робота здобувача освіти і контрольні заходи

Номер тижня	Зміст самостійної роботи здобувача освіти	Обсяг год.	Форма контролю	Номер тижня, коли проводиться контроль
1	2	3	4	5
1 – 19	Опрацювання матеріалу лекції 1.1 – 3.7	44	Усне опитування	1 – 19
1 – 19	Опрацювання матеріалу лекції 1.1 – 3.4	19	Усне опитування	1 – 19
Всього		63		

1.2.4.1 Курсова робота

Курсова робота не передбачена.

2 РЕКОМЕНДОВАНІ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1 Основна та допоміжна література

1. Корнілова О. Самоменеджмент: навч.-метод. посібник. – Одеса: Фенікс, 2023. – 57 с.
2. Леськів Г.З., Левків Г.Я., Бліхар М.М., Гобела В.В., Подра О.П., Коваль Г.В. Самоменеджмент: навчальний посібник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. – 280 с
3. Ратушняк, О.Г., Лялюк О.Г. Самоменеджмент: навч. пос. – Вінниця: ВНТУ, 2021. – 170 с.
4. Шильнікова З.М. Самоменеджмент. Навчальний посібник 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.
5. Шинкарук Л.В., Дєліні М.М., Власенко Т.О., Голєва М.С. Самоменеджмент: навчальний посібник – Київ: НУБіП України, 2025. – 316 с.
6. Смирнова Н.В. Соціальна складова виробництва у контексті еволюційної трансформації фінансово-економічних відносин. *Економічний простір: Збірник наукових праць.* 2023. №184. С. 9-12. (0,4 д.а.) – Index Copernicus, Google Scholar
URL: https://prostir.pdaba.dp.ua/index.php/journal/article/view/1224/1179
7. Смирнова Н.В. Макроекономічний контекст формування психологічного портрету ідеального працівника. *Економічний простір: Збірник наукових праць.* 2024. №191. С. 354-357. (0,4 д.а.) – Index Copernicus, Google Scholar
URL: https://prostir.pdaba.dp.ua/index.php/journal/article/view/1583/1526

2.2 Інформаційні ресурси Інтернет

1. Стандарт вищої освіти для спеціальності 073 «Менеджмент» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Електронний ресурс: http://kk.nau.edu.ua/article/2862

3 КРИТЕРІЇ ТА ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ ЗДОБУВАЧЕМ ОСВІТИ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

1. Поточний контроль результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти:

- роботи на аудиторних заняттях (підготовка доповідей, відповіді на теоретичні питання, розв'язання практичних ситуацій, вміння формувати власні судження щодо процесів самоорганізації і саморозвитку соціальних систем, а також процесів самоуправління.
- результатів виконання завдань самостійної роботи здобувача вищої освіти.

2. Підсумковий контроль результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти у формі диференційованого заліку.

Оцінка «відмінно» виставляється за здатність генерувати нові ідеї (креативність); вміння формулювати, модифікувати, розробляти нові ідеї, виявлення загальних і фахових компетентностей, програмних результати навчання, передбачених ОПП «Менеджмент транспорту та логістики» першого бакалаврського рівня освіти; глибокі знання навчального матеріалу з дисципліни «Самоменеджмент», що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, а також *знання:* сутності і механізму функціонування самоменеджменту; концепцій самоменеджменту; складових ефективного самоменеджменту; змісту методів управління мисленням, етики бізнесу і соціальної відповідальності; змісту управлінської праці та її оцінки; механізмів та алгоритмів оцінки управлінських ситуацій; особливостей ефективного використання часу; організації виступів, проведення нарад і ділових переговорів; особливостей формулювання політики самоменеджменту, а також, *вміння:* застосувати методи самоменеджменту на практиці; аналізувати управлінські явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку; чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання; самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.

Оцінка «добре» виставляється за здатність генерувати нові ідеї (креативність); формулювати, модифікувати, розробляти нові ідеї; виявлення загальних і фахових компетентностей, програмних результати навчання, передбачених ОПП «Менеджмент транспорту та логістики» першого бакалаврського рівня освіти; міцні знання навчального матеріалу з навчальної дисципліни «Самоменеджмент», що міститься в основних і додаткових рекомендованих навчально-методичних матеріалах для вивчення навчальної дисципліни, включаючи аргументовані відповіді на поставлені питання стосовно основних категорій і положень самоменеджменту, достатнє орієнтування в навчальному матеріалі.

Оцінка «задовільно» виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді, слабке розуміння сутності основних категорій самоменеджменту і поверхневе орієнтування в навчальному матеріалі.

Оцінка «незадовільно» виставляється за незнання більшої частини навчального матеріалу дисципліни «Самоменеджмент».

4 ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Перелік питань для підготовки до заліку