



Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гаскаев Сергей Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.06.2025 11:45:06

Уникальный программный ключ:

04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Самоменеджмент" по направлению подготовки (специальности) 45.04.02

Лингвистика" направленности (профилю) Переводчик в сфере межкультурной коммуникации (китайский

язык) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 1

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Самоменеджмент

Направление подготовки (специальность)

45.04.02 Лингвистика

Направленность (профиль)

Переводчик в сфере межкультурной коммуникации (китайский язык)

Присваиваемая квалификация (степень)

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2025

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2025 г.



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

сформировать представления о эффективной самоорганизации, планировании и целеполагании личной и учебно-профессиональной деятельности, управления командой.

Результаты обучения по дисциплине направлены на достижение индикаторов:

УК-2.1. Определяет этапы жизненного цикла проекта и выстраивает последовательность их реализации.

УК-2.2. Формулирует проблему, на решение которой направлен проект, грамотно определяет цель проекта.

УК-2.3. Проектирует решение конкретных задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения.

УК-3.1. Разрабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели.

УК-3.2. Умеет организовывать и руководить работой команды.

УК-3.3. Демонстрирует понимание результатов работы команды и личных действий в ней.

УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.

УК-6.2. Определяет цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения.

УК-6.3. Планирует результаты собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.02.01

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Научно-исследовательский семинар "Практика организации аналитических исследований в сфере международных отношений".

Деловые коммуникации в межкультурном взаимодействии

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Методика преподавания политологических дисциплин, проектные технологии в области международного взаимодействия.

Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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

УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений.

Знать:

Для достижения УК-2.1. знать: основные этапы проектной деятельности
Для достижения УК-2.2. знать: основные принципы разработки проектов
Для достижения УК-2.3. знать: принципы реализации проекта, решения проектных задач

Уметь:

Для достижения УК-2.1. уметь: выстраивать процесс последовательной реализации этапов осуществления проекта
Для достижения УК-2.2. уметь: определять проблематику и выделять цель проекта
Для достижения УК-2.3. уметь: применять на практике теоретические принципы решения задач проекта, выбирать оптимальные способы решения задач

Владеть:

Для достижения УК-2.1. владеть: навыками осуществления проекта на всех этапах реализации
Для достижения УК-2.2. владеть: навыками проектной деятельности, определения цели и выделении цели проекта
Для достижения УК-2.3. владеть: приемами решения конкретных задач проекта, методиками выбора

УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Самоменеджмент" по направлению подготовки (специальности) 45.04.02 "Лингвистика" направленности (профилю) Переводчик в сфере межкультурной коммуникации (китайский язык) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 4

Знать:

Для достижения УК-3.1 знать: основные принципы выработки командной стратегии
Для достижения УК-3.2. знать: принципы организации и руководства работой команды
Для достижения УК-3.3. знать: методику определения результатов командной работы

Уметь:

Для достижения УК-3.1. уметь: выработать стратегию командной работы для достижения поставленной цели
Для достижения УК-3.2. уметь: распределить задачи между участниками команды, направлять деятельность всех участников
Для достижения УК-3.3. уметь: определять и характеризовать результаты работы команды, оценивать

Владеть:

Для достижения УК-3.1. владеть: навыками разработки стратегии командной работы для достижения поставленной цели
Для достижения УК-3.2. владеть: организаторскими и управленческими навыками в рамках командной работы

УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки.

Знать:

Для достижения УК-6.1. знать: методы оценивания ресурсного обеспечения
Для достижения УК-6.2. знать: методику определения целей и приоритетов собственной деятельности
Для достижения УК-6.3. знать: принципы организации собственной профессиональной деятельности

Уметь:

Для достижения УК-6.1. уметь: применять методы рефлексии при решении задач самоорганизации и саморазвития
Для достижения УК-6.2. уметь: выработать цель и приоритеты собственной профессиональной деятельности
Для достижения УК-6.3. уметь: составлять планы и определять результаты собственной профессиональной

Владеть:

Для достижения УК-6.1. владеть: методологией оценивания ресурсов самоорганизации и саморазвития
Для достижения УК-6.2. владеть: навыками определения целей и приоритетов собственной профессиональной деятельности
Для достижения УК-6.3. владеть: навыками использования необходимых ресурсов для организации собственной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	методы и приёмы организации времени для определения жизненного цикла проекта, теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, методы проектирования учебного занятия; знать
3.1.2	особенности постановки цели при определении проекта; особенности проектирования решений по предстоящим делам и планирования своей деятельности; основы управления деятельностью команды; особенности организации работы команды; особенности принятия решений по предстоящим делам и планирования своей деятельности; рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития; особенности самомотивации и планирования собственной деятельности; особенности планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов.
3.2	Уметь:
3.2.1	применять методы и приёмы организации времени для определения жизненного цикла проекта; ставить цель при определении проекта; проектировать решения по предстоящим делам и планированию своей деятельности; управлять деятельностью команды для достижения поставленной цели; организовать работу команды; принять решения по предстоящим делам и планированию своей деятельности; применять рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития; мотивировать и планировать собственную деятельность; планировать результаты собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов.
3.3	Владеть:



- 3.3.1 организации времени для определения жизненного цикла проекта; постановки цели при определении проекта; проектирования решения по предстоящим делам и планированию своей деятельности; управления деятельностью команды для достижения поставленной цели; организации работы команды; принятия решений по предстоящим делам и планированию своей деятельности; рефлексии в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития; самомотивации и планирования собственной деятельности; планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 26 самостоятельная работа : 43,3 : контактная работа: 28,7 ИКР: 2,7	Виды контроля в семестрах: зачеты 1

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Сущность и функции самоменеджмента.			
1.1	Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента. /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.2	Самоменеджмента в профессиональной деятельности и самосовершенствование через самоменеджмент. /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.3	Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента. /Ср/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.4	Самоменеджмента в профессиональной деятельности и самосовершенствование через самоменеджмент. /Ср/	1	3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.5	Управление ресурсом времени. /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
	Раздел 2. Управление ресурсом активности, работоспособности и саморазвитием личности.			
2.1	Методы управления ресурсом активности и работоспособности. /Пр/	1	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.2	Развитие навыков здорового образа жизни. Управление деловой карьерой. /Пр/	1	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.3	Методы управления ресурсом активности и работоспособности. /Ср/	1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.4	Профессиональное саморазвитие личности. /Пр/	1	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
	Раздел 3. Управление ресурсом образованности.			
3.1	Образовательная среда, образовательное пространство, законы работы мозга и развитие познавательной деятельности. /Пр/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3



3.2	Образовательная среда, образовательное пространство, законы работы мозга и развитие познавательной деятельности. /Ср/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
3.3	Технологии эффективной учебной деятельности, качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении профессиональных задач. /Ср/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
3.4	Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, проектирование учебного занятия. /Ср/	1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
Раздел 4. Управление деятельностью команды.				
4.1	Лидерство в коллективе, стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе. /Пр/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.2	Лидерство в коллективе, стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе. /Ср/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.3	Управленческие решения, планирование как функция лидера в организации. /Ср/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.4	Формирование конфликтологической компетенции. /Ср/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.5	Формирование эффективных команд. /Ср/	1	4,3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
Раздел 5. Иная контактная работа				
5.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	1	2,7	Л1.1 Л1.2 Л1.3

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Эссе, Тест, Устный опрос

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Темы для оценочного средства «Эссе»

1. Самоменеджмента в профессиональной деятельности.
2. Самосовершенствование через самоменеджмент.
3. Методы управления ресурсом активности и работоспособности.
4. Развитие навыков здорового образа жизни.
5. Профессиональное саморазвитие личности.
6. Образовательная среда и образовательное пространство.
7. Технологии эффективной учебной деятельности.
8. Проектирование учебного занятия.
9. Лидерство в коллективе.
10. Стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе.

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Примерные вопросы для оценочного средства «Тест»

1. Самоменеджмент направлен на четыре важнейших объекта управления, среди них:
А) время,
Б) активность,
В) платёжеспособность,
Г) образованность (интеллектуальные способности личности),
Д) креативность.
2. Основные психологические принципы целеполагания в самоменеджменте не включают:
А) Принцип системности.
Б) Принцип осмысленности.



- В) Принцип конкретности.
Г) Принцип временных границ.
Д) Принцип предельной полезности.
3. Что такое рефрейминг? Это специальный приём, который позволяет:
- А) разгрузить рабочий день;
Б) увидеть ситуацию, факт, действие под иным, непривычным для человека углом зрения;
В) увидеть новые факты;
Г) контролировать самые разнообразные мотивы и интересы личности в процессе её развития.
4. Позитивные решения (принять идею)
- А) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;
Б) меняют нашу жизнь в худшую сторону;
В) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;
Г) не меняют нашу жизнь;
Д) меняют жизнь или не меняют её в зависимости от материального положения личности.
5. Негативные решения (отбросить идею)
- А) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;
Б) меняют нашу жизнь в худшую сторону;
В) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;
Г) не меняют нашу жизнь;
Д) освобождают мозг для осмысления других альтернатив.

Вопросы для оценочного средства «Устный опрос»:

1. Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента.
2. Самоменеджмента в профессиональной деятельности.
3. Самосовершенствование через самоменеджмент.
4. Управление ресурсом времени.
5. Методы управления ресурсом активности и работоспособности.
6. Развитие навыков здорового образа жизни.
7. Управление деловой карьерой.
8. Профессиональное саморазвитие личности.
9. Образовательная среда и образовательное пространство.
10. Законы работы мозга и развитие познавательной деятельности.
11. Технологии эффективной учебной деятельности.
12. Качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении профессиональных задач.
13. Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента.
14. Проектирование учебного занятия.
15. Лидерство в коллективе.
16. Силь управления и особенности взаимодействия людей в группе.
17. Управленческие решения.
18. Планирование как функция лидера в организации.
19. Формирование конфликтологической компетенции.
20. Формирование эффективных команд.

6.4. Критерии оценивания

Критерии оценивания эссе

Отлично - высокий уровень освоения проверяемых компетенций:

- тезис, соответствующий теме эссе, четко сформулирован во введении, проблема, заложенная в тексте, полностью раскрыта;

- выдвинутый тезис логично, связно и полно доказывается в основной части;

- заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части;

- работа с точки зрения композиции не содержит ошибок. Текст имеет четкую логическую структуру;

- демонстрируется владение терминологическим аппаратом дисциплины необходимым для раскрытия темы;

- работа практически не имеет ошибок с точки зрения лексического и грамматического оформления.

Хорошо - средний уровень освоения проверяемых компетенций:

- тезис, соответствующий теме эссе, четко сформулирован во введении,

- проблема, заложенная в тексте, в целом раскрыта;

- выдвинутый тезис доказывается в основной части логично, связно, но недостаточно полно;

- заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части.

- в целом структура текста логична и соответствует теме, но не лишена 1–2 логических недочетов. Средства логической связи используются не всегда.



- терминологический состав текста соответствует заданной теме. Наблюдаются неточности в использовании терминов. Построение грамматических структур в целом не затрудняет общее понимание текста и (или) присутствуют ошибки (3-6 на страницу).

Удовлетворительно - базовый уровень освоения проверяемых компетенций:

- тезис во введении сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме;
- проблема, заложенная в тексте, раскрыта частично;
- выдвинутый тезис в основной части доказывается недостаточно логично, убедительно и последовательно;
- выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.
- в целом текст не имеет четкой структуры. Присутствуют многочисленные нарушения связности или логики текста. Средства логической связи используются редко или не используются.

- демонстрируется недостаточное владение терминологическим аппаратом дисциплины, необходимым для раскрытия темы. Наблюдаются ошибки в построении грамматических структур, в том числе затрудняющие общее понимание текста и (или) присутствуют ошибки (7-10 на страницу).

Неудовлетворительно - недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций:

- тезис во введении не сформулирован, или не соответствует теме эссе,
 - заложенная в тексте проблема не раскрыта;
 - в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы;
 - выводы отсутствуют или не связаны с аргументацией основной части.
 - Текст не имеет четкой логической структуры. Отсутствует или неправильно выполнено смысловое членение текста, нарушающее логичность структуры. Имеются серьезные нарушения - связности текста и/или многочисленные ошибки в употреблении средств логической связи
 - Демонстрируется слабое владение терминологическим аппаратом дисциплины или терминология дисциплины не использована. Наблюдаются ошибки в построении грамматических структур, в том числе значительно затрудняющие общее понимание текста и (или) присутствуют ошибки (более 10 на страницу).
- Максимальный балл за эссе - 9 баллов.

Оценивание выполнения тестовых заданий

Неудовлетворительно - менее 60% правильных ответов

Удовлетворительно- 60-75% правильных ответов

Хорошо - 76-95% правильных ответов

Отлично - 86-100% правильных ответов

Критерии оценивания ответа при устном опросе

Отлично - 9-10 баллов - высокий уровень освоения проверяемых компетенций - обучающийся дал полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где продемонстрировал отличное знание предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит примеры по проблематике поставленного вопроса. При ответе не допускает ошибок.

Хорошо - 7-8 баллов - средний уровень освоения проверяемых компетенций - обучающийся дал в целом развернутый ответ на поставленный вопрос, где продемонстрировал знание предмета, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако при ответе допускает незначительные неточности в ответе.

Удовлетворительно - 5-6 баллов - базовый уровень - уровень освоения проверяемых компетенций - обучающийся дал ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, но при этом отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускает несколько фактических ошибок при ответе. С затруднением отвечает на дополнительные вопросы.

Неудовлетворительно - 0-4 балла - недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций - обучающийся дал ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание дисциплины, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Самоменеджмент" по направлению подготовки (специальности) 45.04.02 "Лингвистика" направленности (профилю) Переводчик в сфере межкультурной коммуникации (китайский язык) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 9

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
ЛП.1	Комаров Е.И.	Результативный самоменеджмент: учебное пособие (https://znanium.com/catalog/document?id=171027)	Москва : Издательский Центр РИОР, 2013	ЭБС
ЛП.2	Спивак В. А.	Методология и стратегия самоменеджмента: монография (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499079)	Москва : Креативная экономика, 2018	ЭБС
ЛП.3	Симонова А.А.	Самоменеджмент руководителя образовательного учреждения: статья (https://znanium.com/catalog/document?id=78072)	Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2011	ЭБС

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
ЛП.1	Парахина В. Н.	Самоменеджмент: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957)	Москва : Директ -Медиа, 2014	ЭБС
ЛП.2	Симонова А.А.	Самоменеджмент педагога: сущность, содержание, технологии: монография (https://znanium.com/catalog/document?id=261330)	Москва : ООО "Научно- издательский центр ИНФРА- М", 2015	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	biblio-online.ru https://www.biblio-online.ru/bcode/414853			
Э2	znanium.com http://znanium.com/go.php?id=1004402			
Э3	biblioclub.ru http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957			

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Reader

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: <http://e.lanbook.com/>

Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО ДиректмедиаПублишинг. – URL: <http://biblioclub.ru/>.

Юрайт [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <https://biblio-online.ru>

Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА-М. – URL: <http://znanium.com/>

BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство КноРус. – URL: <https://www.book.ru/>.

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон.б-ка. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

ИНФОРМИО [Электронный ресурс] : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>.

Национальная электронная библиотека (НЭБ) [Электронный ресурс] : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <http://нэб.рф>

Президентская библиотека : электронная национальная библиотека [Электронный ресурс]: сайт / ФГБУ Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина. – Санкт-Петербург, 2007 – . – URL: <https://www.prlib.ru/>.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)



Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования (ноутбук, проектор, экран, колонки) и учебно-наглядных пособий (презентации по основным разделам дисциплины).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Практические занятия играют важную роль в выработке у студентов навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Практические занятия призваны углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции в обобщенной форме, и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания студентов и выступают как средства оперативной обратной связи. Для плодотворной работы необходимо скрупулезно изучить соответствующие разделы рекомендованной учебной литературы, внимательно прочитать и проанализировать первоисточники, научную литературу (монографии и статьи), обратиться к энциклопедическим изданиям.

Необходимо вести тщательный конспект изучаемого материала, в котором должны быть зафиксированы материалы источников, кроме того, следует обращать внимание на сноски на страницы или иные части произведения (глава, пункт, строка и др.).

На основе изучения учебной и научной литературы студенты выполняют рефераты, пишут эссе, готовят доклады для выступления на семинарских занятиях.

Рекомендации по работе с литературой.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

При работе с источниками и литературой студенту необходимо:

1. Определиться с выбором источников и литературы. Правильный вариант рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в вопросах к семинарским занятиям, самостоятельной работе.
2. При изучении материала следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего – т.е. в такой степени, чтобы студент мог объяснить изученный материал своими словами.
3. Особое внимание следует обратить на основные понятия курса и новые, незнакомые слова и определения.
4. Необходимо вести записи во время изучения источников и литературы.
5. Желательно выписывать выходные данные по изучаемым книгам (при написании курсовых и дипломных работ это позволит облегчить задачу и сэкономить время).
6. Если книга является собственностью студента, то допускается делать на полях или в конце книги краткие пометки с указанием страниц в тексте автора.

Самостоятельная работа с источниками и литературой предполагает следующие формы ведения записей:

1. План – наиболее краткая форма. Подразумевает перечень вопросов, раскрывающих структуру произведения, логику автора, способствует лучшей ориентации в содержании. Может быть кратким или развернутым, содержать схемы, выноски и т.п.
2. Тезисы – сжатое изложение основных идей прочитанного произведения, содержащее самое главное (выводы и обобщения).
3. Выписки – записи текста из книги: теоретических положений, статистических данных, и пр., имеющих значение для студента. Главное преимущество этой формы состоит в точности воспроизведения текста источника, удобстве пользования записями при последующей работе, в накоплении обобщений и фактического материала. Выписки полезны для повторения, освежения в памяти прочитанного, для быстрой мобилизации знаний. Могут быть дословными (цитаты) и свободными, когда мысли автора излагаются словами студента.
4. Аннотация – краткое обобщение содержания источника после его полного прочтения. Данная форма полезна для структурирования и обобщения в памяти прочитанного материала, для последующей быстрой мобилизации знаний.
5. Конспект – наиболее полная, подробная, последовательная и предпочтительная форма записи, которая выделяет



самое основное в изучаемом тексте, сосредотачивает внимание на наиболее существенном, в кратких и четких формулировках обобщает важные положения. Важной особенностью конспекта является система ссылок на источники, страницы, разделы и т.п., а также выделение цветом, линиями, пунктиром и т.д. Конспект логически делится на части; допускаются пометки, записи и примечания на полях; использование системы знаков, удобных для студента и понятных для проверяющего конспект; применение таблиц, рисунков, графиков, схем и т.д. Может быть текстуальным (запись ведется в соответствии с расположением материала в источнике) и тематическим (в соответствии с заданной темой).

6. Реферат – краткое изложение содержания книги, научной работы или доклад за заданную тему на основе критического образа литературных источников.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MS Office365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно-образовательной среды.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

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

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Самоменеджмент" по направлению подготовки (специальности) 45.04.02
"Лингвистика" направленности (профилю) Переводчик в сфере межкультурной коммуникации (китайский
язык) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 12

возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.