

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 20.06.2025 14:57:43 Уникальный программный ключ: 04c19ed88fb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323	Рабочая программа дисциплины "Самоменеджмент" по направлению подготовки (специальности) 44.04.02 Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

## Рабочая программа дисциплины (модуля)\*

Самоменеджмент

Направление подготовки (специальность)

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль)

Педагог-психолог

Присваиваемая квалификация (степень)

Магистр

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.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.05.01

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Ознакомительная практика.

Ознакомительная практика

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

Методика написания научной статьи и доклада, проектирование и экспертиза в образовании, организация системы психолого-педагогической работы в образовательных организациях, проектирование и технологии реализации образовательных программ, Управление человеческими ресурсами в образовательной организации, выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

Методика написания научной статьи и доклада

Проектирование и экспертиза в образовании

Проектирование и технологии реализации образовательных программ

Управление человеческими ресурсами в образовательной организации

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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

#### УК-2: Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла

##### Знать:

Определяет этапы жизненного цикла проекта по профессиональному саморазвитию и выстраивает последовательность их реализации.

##### Уметь:

Формулирует проблему, на решение которой направлен проект по профессиональному саморазвитию, грамотно определяет цель проекта.

##### Владеть:

Проектирует решение конкретных задач проекта по профессиональному саморазвитию, выбирая оптимальный способ их решения.

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

##### Знать:

командную стратегию для достижения поставленной цели проекта по профессиональному саморазвитию

##### Уметь:

организовывать и руководить работой команды

##### Владеть:

организацией и пониманием результатов работы команды и личных действий в ней

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

##### Знать:

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

##### Уметь:

Определяет цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения.



**Владеть:**

Планирует результаты собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- определяет этапы жизненного цикла проекта по профессиональному саморазвитию и выстраивает последовательность их реализации;
3.1.2	- разрабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели проекта по профессиональному саморазвитию;
3.1.3	- применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- формулирует проблему, на решение которой направлен проект по профессиональному саморазвитию, грамотно определяет цель проекта;
3.2.2	- умеет организовывать и руководить работой команды;
3.2.3	- определяет цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- проектирует решение конкретных задач проекта по профессиональному саморазвитию, выбирая оптимальный способ их решения;
3.3.2	- демонстрирует понимание результатов работы команды и личных действий в ней;
3.3.3	- планирования результатов собственной деятельности при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия с учетом необходимых ресурсов.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Общая трудоемкость		<b>3 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	: 108	Виды контроля в семестрах:  зачеты 1
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 24	
самостоятельная работа	: 81,5	
:	:	
контактная работа:	26,5	
ИКР:	2,5	

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Сущность и функции самоменеджмента.</b>			
1.1	Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента. /Пр/	1	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.2	Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента. /Ср/	1	4	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.3	Самоменеджмента в профессиональной деятельности и самосовершенствование через самоменеджмент. /Лек/	1	4	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.4	Самоменеджмента в профессиональной деятельности и самосовершенствование через самоменеджмент. /Ср/	1	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.5	Управление ресурсом времени. /Лек/	1	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.6	Управление ресурсом времени. /Ср/	1	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 2. Управление ресурсом активности, работоспособности и саморазвитием личности.</b>			



2.1	Методы управления ресурсом активности и работоспособности. /Пр/	1	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.2	Методы управления ресурсом активности и работоспособности. /Ср/	1	4	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.3	Развитие навыков здорового образа жизни. Управление деловой карьерой. /Пр/	1	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.4	Развитие навыков здорового образа жизни. Управление деловой карьерой. /Ср/	1	6	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.5	Профессиональное саморазвитие личности. /Ср/	1	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.6	Профессиональное саморазвитие личности. /Ср/	1	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 3. Управление ресурсом образованности.</b>				
3.1	Образовательная среда, образовательное пространство, законы работы мозга и развитие познавательной деятельности. /Пр/	1	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
3.2	Образовательная среда, образовательное пространство, законы работы мозга и развитие познавательной деятельности. /Ср/	1	8	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
3.3	Технологии эффективной учебной деятельности, качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении профессиональных задач. /Пр/	1	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
3.4	Технологии эффективной учебной деятельности, качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении профессиональных задач. /Ср/	1	9	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
3.5	Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, проектирование учебного занятия. /Лек/	1	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
3.6	Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, проектирование учебного занятия. /Ср/	1	8	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 4. Управление деятельностью команды.</b>				
4.1	Лидерство в коллективе, стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе. /Пр/	1	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.2	Лидерство в коллективе, стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе. /Ср/	1	8	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.3	Управленческие решения, планирование как функция лидера в организации. /Ср/	1	8	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.4	Формирование конфликтологической компетенции. /Лек/	1	4	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.5	Формирование конфликтологической компетенции. /Ср/	1	9,5	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.6	Формирование эффективных команд. /Ср/	1	9	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 5. Иная контактная работа</b>				
5.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	1	2,5	

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

тесты  
доклады (эссе-реферат)  
вопросы к зачёту

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В заданиях используются работы 2 типов:

1) Творческое задание: доклады или эссе (реферат), выбор и аргументация одного из нескольких суждений.

В заданиях данного типа, помимо логического изложения и аргументации, оценивается умение подтверждать свое



мнение примерами, а также литературная обработка ответа на вопрос.

Ответы на творческие задания должны быть четко структурированы. Они включают такие структурные элементы, как введение, основная часть и вывод. Во введении излагается суть предлагаемой темы, выявляется заложенная в нее проблема. В этой части студенту необходимо четко сформулировать вопрос, на который он будет отвечать по ходу раскрытия темы эссе.

Основная часть должна состоять из аргументов, подкрепленных примерами, с помощью которых студент представляет свое видение проблемы. Стоит помнить о том, что количество аргументов и примеров не должно превышать трех. Наиболее высоко оцениваются аргументы и примеры из работ ученых.

В заключении излагаются собственные выводы и обобщения, которые вытекают из рассмотрения темы.

Общий объем ответа не должен превышать 1 страницы формата А4, а в реферативной форме до 10 страниц А4.

Творческое задание имеет составной характер. Умение выявить основной вопрос (проблему) высказывания. Подбор аргументов и примеров. Общий вывод по заданию.

Доклад можно подготовить в виде презентации.

При подготовке презентации в программе PowerPoint, студент должен учитывать следующие требования:

Название слайда (44 шрифт).

Текст слайда (32 шрифт).

На одном слайде не более десяти строк.

Презентация должна содержать:

эффекты анимации;

чёрно-белый фон;

гиперссылки;

другие технические эффекты и приёмы в презентации используются по усмотрению автора.

Содержание презентации:

в тезисной форме на 10 – 12 слайдах должен быть отражён основной материал вопроса, который включает в себя:

ключевые понятия учебного вопроса и их определение;

основные положения теории данного вопроса;

другой материал на усмотрение автора.

Темы для докладов (эссе-реферат):

Самоменеджмента в профессиональной деятельности.

Самосовершенствование через самоменеджмент.

Методы управления ресурсом активности и работоспособности.

Развитие навыков здорового образа жизни.

Профессиональное саморазвитие личности.

Образовательная среда и образовательное пространство.

Технологии эффективной учебной деятельности.

Проектирование учебного занятия.

Лидерство в коллективе.

Стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе.

Тестовые задания по дисциплине «Самоменеджмент»

1. Основная цель самоменеджмента состоит в том, чтобы (выберите правильные ответы):

- 1) максимально использовать собственные возможности;
- 2) увеличить свои доходы;
- 3) сознательно управлять течением своей жизни (самоопределяться);
- 4) преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так и в личной жизни;
- 5) улаживать конфликты в личной и общественной жизни.

2. Самоменеджмент направлен на четыре важнейших объекта управления, среди них:

- 1) время,
- 2) активность,
- 3) платёжеспособность,
- 4) образованность (интеллектуальные способности личности),
- 5) креативность.

3. Основные психологические принципы целеполагания в самоменеджменте не включают:

- 1) Принцип системности.
- 2) Принцип осмысленности.
- 3) Принцип конкретности.
- 4) Принцип временных границ.
- 5) Принцип предельной полезности.



4. Что такое рефрейминг? Это специальный приём, который позволяет:
- 1) разгрузить рабочий день;
  - 2) увидеть ситуацию, факт, действие под иным, непривычным для человека углом зрения;
  - 3) увидеть новые факты;
  - 4) контролировать самые разнообразные мотивы и интересы личности в процессе её развития.
5. Позитивные решения (принять идею)
- 1) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;
  - 2) меняют нашу жизнь в худшую сторону;
  - 3) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;
  - 4) не меняют нашу жизнь;
  - 5) меняют жизнь или не меняют её в зависимости от материального положения личности.
6. Негативные решения (отбросить идею)
- 1) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;
  - 2) меняют нашу жизнь в худшую сторону;
  - 3) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;
  - 4) не меняют нашу жизнь;
  - 5) освобождают мозг для осмысления других альтернатив.
7. Планирование деятельности является действительно мощным инструментом самоменеджмента. Выберите из перечисленного его выгоды.
- 1) планирование деятельности мотивирует на новые достижения;
  - 2) планирование позволяет лучше использовать время;
  - 3) планирование деятельности позволяет развивать творческое мышление;
  - 4) процесс планирования работы программирует наш ум.
8. Что обязательно включается в схему эффективного распоряжения бюджетом времени:
- 1) постановка цели;
  - 2) планирование;
  - 3) установка приоритета;
  - 4) работа с информацией;
  - 5) оглашение результатов.
9. Среди основных методов управления временным ресурсом выберете те, которые напрямую подразумевают установление приоритетов задач:
- 1) система управления временем Б. Франклина;
  - 2) матрица приоритетов Д. Эйзенхауэра;
  - 3) временной принцип В. Парето;
  - 4) система «АБВ-анализа»;
  - 5) метод «Альпы».
10. Критерии оценки приоритетов, предложенные Д. Эйзенхауэром:
- 1) срочность;
  - 2) сложность;
  - 3) количество затрачиваемого времени;
  - 4) важность.
11. Выберите факторы, оказывающие основное влияние на эффективность использования рабочего времени:
- 1) режим работы;
  - 2) техническая эстетика;
  - 3) количество работников в организации;
  - 4) самочувствие, работоспособность;
  - 5) эргономика труда.
12. Закон Паркинсона предполагает при установлении сроков выполнения задач (жесткое планирование) деление рабочего времени на следующие пропорции:
- 1) 25% / 75%;
  - 2) 50% / 50%;
  - 3) 60% / 40%;
  - 4) 10% / 90%.

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы к зачёту по дисциплине «Самоменеджмент»

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. Стиль 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.

Варианты зачётного теста составлены на основе вопросов к зачёту.

Пример варианта зачётного теста.

Тест вариант 1.

1. Самоменеджмент направлен на четыре важнейших объекта управления, среди них:

- 1) время,
- 2) активность,
- 3) платёжеспособность,
- 4) образованность (интеллектуальные способности личности),
- 5) креативность.

2. Основные психологические принципы целеполагания в самоменеджменте не включают:

- 1) Принцип системности.
- 2) Принцип осмысленности.
- 3) Принцип конкретности.
- 4) Принцип временных границ.
- 5) Принцип предельной полезности.

3. Что такое рефрейминг? Это специальный приём, который позволяет:

- 1) разгрузить рабочий день;
- 2) увидеть ситуацию, факт, действие под иным, непривычным для человека углом зрения;
- 3) увидеть новые факты;
- 4) контролировать самые разнообразные мотивы и интересы личности в процессе её развития.

4. Позитивные решения (принять идею)

- 1) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;
- 2) меняют нашу жизнь в худшую сторону;
- 3) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;
- 4) не меняют нашу жизнь;
- 5) меняют жизнь или не меняют её в зависимости от материального положения личности.

5. Негативные решения (отбросить идею)

- 1) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;
- 2) меняют нашу жизнь в худшую сторону;
- 3) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;
- 4) не меняют нашу жизнь;
- 5) освобождают мозг для осмысления других альтернатив.

6. Планирование деятельности является действительно мощным инструментом самоменеджмента. Выберите из перечисленного его выгоды.

- 1) планирование деятельности мотивирует на новые достижения;
  - 2) планирование позволяет лучше использовать время;
  - 3) планирование деятельности позволяет развивать творческое мышление;
  - 4) процесс планирования работы программирует наш ум.
7. Что обязательно включается в схему эффективного распоряжения бюджетом времени:

- 1) постановка цели;
- 2) планирование;
- 3) установка приоритета;
- 4) работа с информацией;



- 5) оглашение результатов.
8. Среди основных методов управления временным ресурсом выберете те, которые напрямую подразумевают установление приоритетов задач:
- 1) система управления временем Б. Франклина;
  - 2) матрица приоритетов Д. Эйзенхауэра;
  - 3) временной принцип В. Парето;
  - 4) система «АБВ-анализа»;
  - 5) метод «Альпы».
9. Критерии оценки приоритетов, предложенные Д. Эйзенхауэром:
- 1) срочность;
  - 2) сложность;
  - 3) количество затрачиваемого времени;
  - 4) важность.
10. Выберите факторы, оказывающие основное влияние на эффективность использования рабочего времени:
- 1) режим работы;
  - 2) техническая эстетика;
  - 3) количество работников в организации;
  - 4) самочувствие, работоспособность;
  - 5) эргономика труда.
- Открытый вопрос: Раскройте методы управления ресурсом активности и работоспособности.

#### 6.4. Критерии оценивания

Для аттестации студентов по дисциплине «Самоменеджмент» используется балльно-рейтинговая система оценки знаний. Рейтинг студента определяется как сумма баллов за работу в семестре (текущая аттестация) и баллов, полученных в результате итоговой аттестации (зачёт). Усвоение изучаемой студентом учебной дисциплины в семестре оценивается максимум в 100 баллов.

I. Текущая аттестация (работа в семестре) – 50 баллов

1. Студенты выполняют все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитываются об их выполнении в сроки, установленные преподавателем.

2. С целью контроля успеваемости студентов в ходе изучения дисциплины в середине семестра проводится промежуточная аттестация

3. В конце семестра студент имеет возможность один раз переписать одну из неудачно выполненных контрольных работ по своему выбору. При этом прежние баллы, полученные за работу, аннулируются, и работа оценивается заново.

4. Преподаватель может начислять студенту дополнительные баллы за особые успехи в изучении дисциплины (доклады, активная работа на практических занятиях, участие в студенческих конференциях и т.п.).

В таблице приведено максимальное количество баллов, которое может набрать студент по видам учебной деятельности в течение семестра.

В течении семестра студент пишет три тестовые работы. Каждая тестовая работа состоит из 10 заданий закрытого типа, которые оцениваются по 2 балла. В течении семестра студент готовит два доклада (эссе-реферат), за каждый доклад получает по 10 баллов.

Критерии оценки доклада:

Соответствие содержания доклада заявленной тематике-2б

Чёткая композиция и структура, наличие содержания-2б

Логичность и последовательность в изложении материала-2б

Представленный в полном объёме список использованной литературы-2б

Способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса-2б

№ Вид учебной работы Максимальное количество баллов Срок представления

1 Тест	№1	10	4-5 неделя
2 Тест	№2	10	7-8 неделя
3 Тест	№3	10	10-11 неделя
5 Доклад (эссе-реферат)	№1, 2	20	1-11 неделя
Всего		50	

II. Итоговая аттестация (зачёт) – 50 баллов

1. К зачёту допускаются студенты, выполнившие все задания, и набравшие не менее 25 баллов в семестре. Если по итогам работы в семестре студент набрал меньше 25 баллов, то допуск к зачёту остается на усмотрение преподавателя при условии выполнения всех предусмотренных программой видов работ.

2. Зачёт проводится в письменном виде в форме теста, предлагается тест из 10 закрытых вопросов и один открытый



вопрос. За закрытые тестовые задания студент получает по два балла. За открытый вопрос 30 баллов. Общая возможная сумма баллов за экзамен – 50.

Критерии оценки открытого вопроса:

в полном объёме раскрывается сущность и содержание вопроса, нет существенных ошибок – 30 б;  
существенных ошибок нет, однако сущность и содержание излагаемого вопроса раскрыто неполно – 20 б;  
существенных ошибок нет, однако недостаточно полно и последовательно раскрыто содержание сформулированного вопроса, выводы не носят обобщающего характера – 10 б;  
в раскрытии содержания вопросов есть существенные ошибки или нет ответа вообще – 0 б.

3. Если в результате итоговой аттестации студент набрал менее 24 баллов, то результат усвоения дисциплины считается неудовлетворительным, несмотря на количество баллов, набранных по результатам работы в семестре.

4. Итоговая оценка по дисциплине в семестре складывается из общего количества баллов текущей и итоговой аттестации.

В таблице представлен порядок определения итоговой оценки на основе балльно-рейтинговой системы.

№ Общая сумма баллов оценка (при дифференцированном зачёте)

1 90 – 100 отлично

2 70 – 89 хорошо

3 50 – 69 удовлетворительно

4 49 и менее неудовлетворительно

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене/зачете.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в форме электронного документа);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

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

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.2. Дополнительная литература

Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
---------	----------	---------------	--------



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Парахина В. Н.	Самоменеджмент: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233957">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233957</a> )	Москва : Директ-Медиа, 2014	ЭБС
Л2.2	Симонова А.А.	Самоменеджмент педагога: сущность, содержание, технологии: монография ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=261330">https://znanium.com/catalog/document?id=261330</a> )	Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015	ЭБС

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

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

## 7.3 Перечень информационных технологий

### 7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Reader

### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Университетская библиотека онлайн.

Юрайт образовательная платформа.

znanium.com электронная библиотечная система.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины осуществляется в учебной аудитории, рассчитанной на 25 студентов. Если занятия ведутся для потока студентов, то дисциплина ведется в лекционной аудитории, рассчитанной на 100 студентов.

Для успешного освоения дисциплины аудитория должна быть оборудована мультимедийным комплексом и экраном для демонстрации слайдовых презентаций.

Для проведения компьютерного тестирования несколько занятий организуются в компьютерном классе.

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с применением следующего специального оборудования:

а) для лиц с нарушением слуха (акустический усилитель и колонки, мультимедийный проектор);

б) для лиц с нарушением зрения (мультимедийный проектор (использование презентаций с укрупненным текстом);

в) для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (мультимедийный проектор (использование презентаций с укрупненным текстом).

Наличие помещений для самостоятельной работы с компьютерной техникой и с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в

электронную информационно-образовательную среду организации;

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

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студента на всех занятиях аудиторной формы (практические занятия), выполнение контрольных мероприятий, планомерную самостоятельную работу. В ходе освоения дисциплины студент расширяет свой социальный опыт, развивает различные компетенции.

В учебной дисциплине «Самоменеджмент» обучающийся должен ориентироваться на самостоятельную проработку практического / лекционного материала, подготовку и выполнение контрольных заданий, самостоятельное изучение определённых разделов курса.

Освоение дисциплины «Самоменеджмент» предполагает обязательное выполнение запланированных контрольных заданий, по итогам которых проводится аттестация.

В контрольных заданиях используются работы 2 типов (подготовка презентации-доклада или эссе реферат, тестовые задания двух типов).

1) Творческое задание: презентации-доклады или эссе (реферат).

В заданиях данного типа, помимо логического изложения и аргументации, оценивается умение подтверждать свое мнение примерами, а также литературная обработка ответа на вопрос.

Ответы на творческие задания должны быть четко структурированы. Они включают такие структурные элементы,



как введение, основная часть и вывод. Во введении излагается суть предлагаемой темы, выявляется заложенная в нее проблема. В этой части студенту необходимо четко сформулировать вопрос, на который он будет отвечать по ходу раскрытия темы эссе.

Основная часть должна состоять из аргументов, подкрепленных примерами, с помощью которых студент представляет свое видение проблемы. Стоит помнить о том, что количество аргументов и примеров не должно превышать трех. Наиболее высоко оцениваются аргументы и примеры из работ ученых.

В заключении излагаются собственные выводы и обобщения, которые вытекают из рассмотрения темы.

Общий объем ответа не должен превышать 1 страницы формата А4, а в реферативной форме до 10 страниц А4.

Творческое задание имеет составной характер. Умение выявить основной вопрос (проблему) высказывания. Подбор аргументов и примеров. Общий вывод по заданию.

При подготовке презентации в программе PowerPoint, студент должен учитывать следующие требования:

Название слайда (44 шрифт).

Текст слайда (32 шрифт).

На одном слайде не более десяти строк.

Презентация должна содержать:

- эффекты анимации;
- цветной фон;
- гиперссылки;
- другие технические эффекты и приёмы в презентации используются по усмотрению автора.

Содержание презентации:

в тезисной форме на 10 – 12 слайдах должен быть отражён основной материал вопроса, который включает в себя:

- ключевые понятия учебного вопроса и их определение;
- основные положения теории данного вопроса;
- другой материал на усмотрение автора.

## 2) Тестовые задания.

Тестовые задания могут быть двух типов:

А) закрытые - предполагают выбор только одного из предложенных вариантов ответов;

Б) открытые - предполагают свободный ответ на поставленный вопрос.

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

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".

## 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 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.