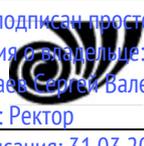


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 31.03.2025 12:25:40 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bf0981506c077a48809a878808522525	 МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Самоменеджмент" по направлению подготовки (специальности) 37.04.01 "Психология" направленности (профилю) Клиническая (медицинская) психология ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	--	--------

## **Рабочая программа дисциплины (модуля)\***

**Самоменеджмент**

Направление подготовки (специальность)

37.04.01 Психология

Направленность (профиль)

Клиническая (медицинская) психология

Присваиваемая квалификация (степень)

магистр

Форма обучения

очно-заочная

Год(ы) набора 2023

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

Челябинск 2023 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, соответствующих компетенций:

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

УК-3.2. Умеет организовывать и руководить работой команды.

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

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.02.01

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Разработка и реализация проектов, научно-исследовательская работа.

Разработка и реализация проектов

Научно-исследовательская работа

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

Визуализация в арт-коммуникациях и журналистике, актуальные аспекты современной медиапрактики, теория и практика мультимедиа.

Визуализация в арт-коммуникациях и журналистике

Актуальные аспекты современной медиапрактики

Теория и практика мультимедиа

### 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 и выстраивает последовательность их реализации

##### Уметь:

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

##### Владеть:

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

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

##### Знать:

Разрабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели.

##### Уметь:

организовывать и руководить работой команды.

##### Владеть:

Демонстрирует понимание 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	принципы решения конкретных задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения;
3.1.2	принципы организации и руководства работы команды;
3.1.3	принципы определения целей и приоритетов собственной деятельности и способы их достижения;
3.1.4	принципы выявления особенностей политических, экономических факторов, правовых и этических норм, регулирующих развитие разных медиакоммуникационных систем на глобальном, национальном и региональном уровнях
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	проектировать решение конкретных задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения;
3.2.2	применять принципы организации и руководства работы команды;
3.2.3	определять цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения;
3.2.4	выявлять особенности политических, экономических факторов, правовых и этических норм, регулирующих развитие разных медиакоммуникационных систем на глобальном, национальном и региональном уровнях.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	владеть навыками проектирования решений конкретных задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения
3.3.2	владеть практическим опытом организации и руководства работы команды
3.3.3	владеть опытом определения целей и приоритетов собственной деятельности и способы их достижения
3.3.4	владеть практическим опытом выявления особенностей политических, экономических факторов, правовых и этических норм, регулирующих развитие разных медиакоммуникационных систем на глобальном, национальном и региональном уровнях

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе :	
аудиторные занятия : 24	
самостоятельная работа : 44,15	
: контактная работа: 27,85 ИКР: 3,85	

#### 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. /Ср/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.2	Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента. /Лек/	1	2	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.3	Самоменеджмента в профессиональной деятельности и самосовершенствование через самоменеджмент. /Ср/	1	2	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.4	Управление ресурсом времени. /Ср/	1	2	Л2.2 Л2.1 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	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.2	Методы управления ресурсом активности и работоспособности. /Ср/	1	2	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.3	Развитие навыков здорового образа жизни. Управление деловой карьерой. /Ср/	1	6	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.4	Профессиональное саморазвитие личности. /Лек/	1	2	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.5	Профессиональное саморазвитие личности. /Ср/	1	6	Л2.2 Л2.1 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	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
3.2	Образовательная среда, образовательное пространство, законы работы мозга и развитие познавательной деятельности. /Лек/	1	2	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
3.3	Технологии эффективной учебной деятельности, качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении профессиональных задач. /Пр/	1	4	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
3.4	Технологии эффективной учебной деятельности, качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении профессиональных задач. /Лек/	1	2	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
3.5	Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, проектирование учебного занятия. /Пр/	1	2	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
3.6	Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, проектирование учебного занятия. /Ср/	1	6	Л2.2 Л2.1 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	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
4.2	Лидерство в коллективе, стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе. /Ср/	1	2,15	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
4.3	Управленческие решения, планирование как функция лидера в организации. /Пр/	1	2	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
4.4	Управленческие решения, планирование как функция лидера в организации. /Ср/	1	2	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
4.5	Формирование конфликтологической компетенции. /Ср/	1	8	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
4.6	Формирование эффективных команд. /Пр/	1	2	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
4.7	Формирование эффективных команд. /Ср/	1	6	Л2.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 5. Иная контактная работа</b>			
5.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	1	3,85	

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

тесты  
доклады (эссе-реферат)  
вопросы к зачету

### 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/зачёте.

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

#### 7.1.1. Основная литература



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Спивак В. А.	Методология и стратегия самоменеджмента: монография ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499079">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499079</a> )	Москва : Креативная экономика, 2018	ЭБС
Л1.2	Русинов Федор Михайлович, Никулин Леонид Федорович, Фаткин Леонид Васильевич	Менеджмент и самоменеджмент в системе рыночных отношений: Учебное пособие	М.: ИНФРА-М, 1996	

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	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
Л2.2	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

#### 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

MS Office365

Adobe Reader

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

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. APS JOURNALS. Physical Review Letters, Physical Review X, Physical Review, and Reviews of Modern Physics : журналы American Physical Society : сайт. – URL: <http://journals.aps.org/about>. – Яз. англ. – Режим доступа: только из сети университета. – Текст : электронный.
3. BOOK.ru : электронно-библиотечная система / издательство КноРус. – URL: <http://www.book.ru/extsearch?Name>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
4. Mathematical Reviews (MR) : реферативная база данных / American Mathematical Society. – URL: <http://www.ams.org/mathscinet/>. – Яз. рус., англ. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
5. Moodle : система управления обучением : [база данных] / Челябинский государственный университет. – Челябинск, [б. г.]. – URL: <http://moodle.uio.csu.ru/login/index.php>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
6. Polpred.com : сайт. – Москва, 1997 – . – URL: <http://polpred.com/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
7. Scopus : реферативная база данных / Elsevier BV. – URL: <http://www.scopus.com/>. – Яз. англ. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
8. Springer Link : [сайт]. – URL: <http://link.springer.com/>. – Яз. англ. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
9. Web of Science : мультидисциплинарная реферативная база данных / компания Thomson Reuters. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
10. Znanium.com : электронно-библиотечная система / Научно- издательский центр ИНФРА-М. – Москва, 2011 – . – URL: <http://znanium.com/>). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
11. Архив научных журналов : [сайт] / Национальный электронно- информационный консорциум (НП НЭИКОН). –



URL: <http://arch.neicon.ru/xmlui/>. – Режим доступа: доступ только из сети университета. – Текст : электронный.

12. Библиографические базы данных ИНИОН РАН. – Текст : электронный // Институт научной информации по общественным наукам (ИНИОН) РАН : сайт. – URL: <http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/>.

13. Единое окно доступа к информационным ресурсам : сайт / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика". – Москва, 2005 – . – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

14. ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно- практическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

15. Консультант Плюс : справочно-правовая система : база данных / Региональный центр правовой информации Информправо. – Москва, 1992 – . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки. – Текст : электронный.

16. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт- Петербург, 2011 – . – URL: <http://e.lanbook.com/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

17. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>. – Текст : электронный.

18. Министерство просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) // Правительство Российской Федерации : сайт. – URL: <http://government.ru/departament/390/events/>. – Текст : электронный.

19. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <http://нэб.рф>. – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.

20. Президентская библиотека : электронная национальная библиотека : сайт / ФГБУ Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина. – Санкт- Петербург, 2009 – . – URL: <https://www.prlib.ru/>. – Текст : электронный.

21. Российское образование : федеральный портал / ФГАУ ГНИИ ИТТ Информика. – Москва, 2002 – . – URL: <http://www.edu.ru/>. – Текст : электронный.

22. Статистические издания России и стран СНГ. – Текст : электронный // EastView : база данных. – URL: <http://udbstat.eastview.com/search/simple.jsp?enc=rus>. – Режим доступа: из сети университета.

23. Университетская библиотека ONLAIN : электронно-библиотечная система / ООО Директмедиа Паблишинг. – Москва, 2010 – . – URL: <http://biblioclub.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

24. Электронный архив журнала «Знак: Проблемное поле медиаобразования». – Челябинск, 2007 – . URL: <http://journals.csu.ru/index.php/znak/index>. – Текст : электронный.

25. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) : официальный сайт. – Москва, 2004 – . – URL: <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>. – Текст : электронный.

26. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов // Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст : электронный.

## 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.

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.

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).

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 голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EiBraille-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеоувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

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

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся 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 к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой CleVu с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

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,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине 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, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);



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

Рабочая программа дисциплины "Самоменеджмент" по направлению подготовки (специальности) 37.04.01  
"Психология" направленности (профилю) Клиническая (медицинская) психология ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 15

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

в) доступная форма предоставления 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 технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. 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.

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

**Самоменеджмент**  
**Направление подготовки (специальность)**  
**37.04.01 Психология**  
**Направленность (профиль)**  
**Клиническая (медицинская) психология**  
**Присваиваемая квалификация (степень)**  
**магистр**  
**Форма обучения**  
**очно-заочная**  
**Челябинск 2023 г.**

**Год(ы) набора 2023**

Проректор по учебной работе      утверждено 24.04.2023      В.Е. Федоров

Ученым советом института образования и практической психологии

Протокол заседания № 10 от 12.04.2023

Председатель Ученого совета  
института образования и  
практической психологии      согласовано      И.А. Трушина

**Заседанием кафедры общей и профессиональной педагогики**

Протокол заседания № 9 от 19.04.2023

Заведующий кафедрой      согласовано      С.А. Курносова

Автор (составитель)      С. Н. Ярошенко

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО  
«ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1**