

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: 06.05.2025 10:37:03 Уникальный программный ключ (специальности) 37.03.01	Рабочая программа дисциплины "Технологии тайм-менеджмента" по направлению подготовки направленности (профилю) Психологическое консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

## Рабочая программа дисциплины (модуля)\*

Технологии тайм-менеджмента

Направление подготовки (специальность)

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

Психологическое консультирование и коучинг

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2023

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

Челябинск 2023 г.

**37.03.01 Психология, профиль Психологическое консультирование и коучинг,  
дисциплина Технологии тайм-менеджмента, очная форма обучения, 2023 год  
набора**

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 специальной и клинической психологии**

Протокол заседания № 8 от 10.04.2023

Заведующий кафедрой

согласовано

С.А. Макаров

Автор (составитель)

Н.Э. Лазарева

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



## 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, способствующих управлению проектом на всех этапах его жизненного цикла, организации и руководству работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели, определению и реализации приоритетов собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.02.ДВ.02.01

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Разработка и реализация проектов, учебная практика.

Разработка и реализация проектов

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

Педагогическое проектирование, ИКТ в иноязычном образовании, современные психолого-педагогические технологии, научно-методический семинар, производственная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика, учебная практика, моделирование образовательной среды, построение и реализация воспитывающей образовательной среды, выполнение и защита выпускной квалификационной работы, технологическая (проектно-технологическая) практика.

Педагогическое проектирование

ИКТ в иноязычном образовании

Современные психолого-педагогические технологии

Научно-методический семинар

Производственная практика

Технологическая (проектно-технологическая) практика

Учебная практика

Моделирование образовательной среды

Построение и реализация воспитывающей образовательной среды

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

#### 3.1 Знать:

- 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.

#### 3.2 Уметь:

- 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.

#### 3.3 Владеть:

- 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)

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 72	Виды контроля в семестрах: зачеты 8
в том числе :	
аудиторные занятия : 64	
самостоятельная работа : 1,5	
контактная работа: 70,5 ИКР: 6,5	

#### 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. /Лек/	8	4	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.2	Самоменеджмента в профессиональной деятельности и самосовершенствование через самоменеджмент, способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки. /Лек/	8	4	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.3	Управление ресурсом времени и управление проектом на всех этапах его жизненного цикла. /Лек/	8	4	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. /Лек/	8	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.2	Методы управления ресурсом активности и работоспособности. /Ср/	8	4	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.3	Развитие навыков здорового образа жизни. Управление деловой карьерой. /Пр/	8	4	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.4	Профессиональное саморазвитие личности и определение и реализация приоритетов собственной деятельности. /Ср/	8	6	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.5	Профессиональное саморазвитие личности и реализация приоритетов собственной деятельности. /Пр/	8	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/	8	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
3.2	Образовательная среда, образовательное пространство, законы работы мозга и развитие познавательной деятельности. /Ср/	8	2	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/	8	4	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/	8	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
3.5	Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, проектирование учебного занятия и определение и реализация приоритетов собственной деятельности. /Пр/	8	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
3.6	Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, проектирование учебного занятия и определение и реализация приоритетов собственной деятельности. /Ср/	8	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. /Ср/	8	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.2	Лидерство в коллективе, стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе. /Ср/	8	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.3	Управленческие решения, планирование как функция лидера в организации. /Ср/	8	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.4	Управленческие решения, планирование как функция лидера в организации. /Ср/	8	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.5	Формирование конфликтологической компетенции. /Ср/	8	4	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.6	Формирование конфликтологической компетенции. /Ср/	8	4	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.7	Формирование эффективных команд. Организация и руководство работой команды, командной стратегии для достижения поставленной цели. /Ср/	8	2	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.8	Формирование эффективных команд. Организация и руководство работой команды, командной стратегии для достижения поставленной цели. /Ср/	8	4	Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

тесты  
доклады (эссе-реферат)

### 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 (зачёт)

1 50 – 100 зачтено

2 49 и менее не зачтено

№ Общая сумма баллов оценка (при дифференцированном зачёте)

1 90 – 100 отлично

2 70 – 89 хорошо

3 50 – 69 удовлетворительно

4 49 и менее неудовлетворительно

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

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.2. Дополнительная литература



	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

MS Office365

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)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения учебных занятий и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (проектор, экран, аудиоколонки, ноутбук или стационарный компьютер). 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)

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 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 «EIBraile-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, наушным 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 Clevy 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);
- 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.