

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОВЕРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 07.07.2024 00:20:50 Уникальный программный ключ: 091944811981650105430768887215	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 2024

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

Челябинск 2024 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 об эффективной самоорганизации, планировании и целеполагании личной и учебно-профессиональной деятельности, управления командой.

Результаты обучения по дисциплине направлены на достижение индикаторов, соответствующий 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

3.1 Знать:	
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
3.2 Уметь:	
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.
3.3 Владеть:	
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)

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

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Кварт	Часов	Литература
	Раздел 1. Сущность и функции самоменеджмента.			
1.1	Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента. /Ср/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.2	Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента. /Лек/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.3	Самоменеджмента в профессиональной деятельности и самосовершенствование через самоменеджмент. /Ср/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3



1.4	Управление ресурсом времени. /Ср/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
Раздел 2. Управление ресурсом активности, работоспособности и саморазвитием личности.				
2.1	Методы управления ресурсом активности и работоспособности. /Пр/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.2	Методы управления ресурсом активности и работоспособности. /Ср/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.3	Развитие навыков здорового образа жизни. Управление деловой карьерой. /Ср/	1	6	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.4	Профессиональное саморазвитие личности. /Лек/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.5	Профессиональное саморазвитие личности. /Ср/	1	6	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
Раздел 3. Управление ресурсом образованности.				
3.1	Образовательная среда, образовательное пространство, законы работы мозга и развитие познавательной деятельности. /Пр/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.2	Образовательная среда, образовательное пространство, законы работы мозга и развитие познавательной деятельности. /Лек/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.3	Технологии эффективной учебной деятельности, качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении профессиональных задач. /Пр/	1	4	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.4	Технологии эффективной учебной деятельности, качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении профессиональных задач. /Лек/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.5	Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, проектирование учебного занятия. /Пр/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.6	Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, проектирование учебного занятия. /Ср/	1	6	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
Раздел 4. Управление деятельностью команды.				
4.1	Лидерство в коллективе, стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе. /Пр/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
4.2	Лидерство в коллективе, стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе. /Ср/	1	2,15	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
4.3	Управленческие решения, планирование как функция лидера в организации. /Пр/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
4.4	Управленческие решения, планирование как функция лидера в организации. /Ср/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
4.5	Формирование конфликтологической компетенции. /Ср/	1	8	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3



4.6	Формирование эффективных команд. /Пр/	1	2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
4.7	Формирование эффективных команд. /Ср/	1	6	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
Раздел 5. Иная контактная работа				
5.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	1	3,85	Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1

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, подкреплённых 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

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Спивак В. А.	Методология и стратегия самоменеджмента: монография (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499079)	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	Москва : ИНФРА-М, 1996	

7.1.2. Дополнительная литература

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

7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л3.1	Слинкова О. К.	Самоменеджмент: учебное пособие для спо (https://urait.ru/bcode/531138)	Москва : Юрайт, 2023	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

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

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

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/department/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 библиотéка 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 «EIBraile-W14J G2»; ноутбуки с программной экранной 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 учебных аудиториях 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.