

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 04.05.2026 14:48:15 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323	МИНОВЕРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Самоменеджмент. Управление карьерой" по направлению подготовки (специальности) 43.03.02 "Туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии туризма и гостеприимства ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	--	--------

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

**Самоменеджмент. Управление карьерой**

Направление подготовки (специальность)

43.03.02 Туризм

Направленность (профиль)

Менеджмент индустрии туризма и гостеприимства

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

заочная

Год(ы) набора 2026

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

Челябинск 2026 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

Цель освоения дисциплины (модуля) Целью освоения дисциплины «Самоменеджмент» является изучение способов управления собственными личностными ресурсами: способов их приобретения, сохранения, развития и рационального использования.

Задачи освоения дисциплины (модуля)

1. Изучение видов личностных ресурсов и личностных ограничений.
2. Анализ систем учета и инвентаризации времени, изучение основных методов управления временным ресурсом.
3. Изучение методов управления ресурсом активности и работоспособности. Осмысление значения управления работоспособностью человека по его временным и жизненным циклам.
4. Изучение принципов планирования деловой карьеры.
5. Формирование представления об образовательном процессе как о творчестве личности.
6. Понимание необходимости непрерывного образования в современном обществе, изучение форм и методов получения новых знаний.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.В.01.06

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Современные технологии поиска и обработки информации

Управление персоналом в сфере туризма и гостеприимства

Деловые коммуникации и культура речи

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

Управление персоналом, кадровый менеджмент в индустрии туризма и гостеприимства

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

#### УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

##### Знать:

здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

##### Уметь:

поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

##### Владеть:

навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

##### Знать:

основные принципы самообразования, профессионального и личностного развития.

##### Уметь:

определять свои личные ресурсы и возможности для достижения поставленной цели.

##### Владеть:

методами и способами рационального распределения временных и/или иных ресурсов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:



3.1.1 - основные принципы самообразования, профессионального и личностного развития.

3.1.2 - здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**3.2 Уметь:**

3.2.1 - определять свои личные ресурсы и возможности для достижения поставленной цели.

3.2.2 - поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**3.3 Владеть:**

3.3.1 - методами и способами рационального распределения временных и/или иных ресурсов.

3.3.2 - навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 6 самостоятельная работа : 61,3 часов на контроль : 4 контактная работа: 6,7 ИКР: 0,7	Виды контроля на курсах:  зачеты 4

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Лекции</b>			
1.1	Сущность и функции самоменеджмента, его составные части Понятие «самоменеджмент», его составные части» Содержание основных функций самоменеджмента Значение самоменеджмента в профессиональной деятельности Самосовершенствование через самоменеджмент Оценка уровня готовности к самоменеджменту /Лек/	4	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.2	Управление ресурсом времени Понятие ресурса времени и его определение Инвентаризация и анализ временных затрат Методы управления своим временем Развитие умений управления своим временем /Лек/	4	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.3	Управление ресурсом активности и работоспособности Понятие ресурса активности и работоспособности Методы управления ресурсом активности и работоспособности Управление работоспособностью: жизненные и временные циклы Развитие навыков здорового образа жизни Управление деловой карьерой Развитие активности человека /Лек/	4	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.4	Управление ресурсом образованности Взаимосвязь понятий «грамотность», «образованность», «культура» Образованность как стратегическое преимущество личности Образовательная среда и образовательное пространство Система открытого образования Технологии эффективной учебной деятельности Развитие познавательной деятельности Повышение уровня креативности при решении профессиональных задач Развитие творческого мышления, внимания, памяти /Лек/	4	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6



<b>Раздел 2. Практические занятия</b>				
2.1	Управление ресурсом активности и работоспособности Понятие ресурса активности и работоспособности Методы управления ресурсом активности и работоспособности Управление работоспособностью: жизненные и временные циклы Развитие навыков здорового образа жизни Управление деловой карьерой Развитие активности человека /Пр/	4	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
2.2	Управление ресурсом образованности Взаимосвязь понятий «грамотность», «образованность», «культура» Образованность как стратегическое преимущество личности Образовательная среда и образовательное пространство Система открытого образования Технологии эффективной учебной деятельности Развитие познавательной деятельности Повышение уровня креативности при решении профессиональных задач Развитие творческого мышления, внимания, памяти /Пр/	4	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>				
3.1	Оценка уровня готовности к самоменеджменту Развитие умений управления своим временем Развитие активности человека Развитие творческого мышления, внимания, памяти /Ср/	4	61,3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
<b>Раздел 4. ИКР</b>				
4.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	4	0,7	

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Письменная работа (реферат), тестовые задания
2. зачет.

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

Типовые задания для текущего контроля умений и навыков

Раздел 1. Сущность и функции самоменеджмента, его составные части  
Задание 1.1. Изучив первый раздел, запишите видение будущего своего состояния и составьте цели, которые его обеспечат. Если вы этого не сделаете, вы просто потеряли время, изучая ее. Не важно, если вы в чем-либо ошиблись, составляя цели. Самую большую ошибку, которую вы можете сделать в жизни, – это не ставить целей и отдать свою жизнь на волю случая.  
Задание 1.2. Рассмотрите ситуацию. Вы – начальник отдела крупного предприятия, у вас в подчинении находится 50 служащих. Некоторые ваши подчиненные постоянно обращаются к вам за советом или рекомендациями по вопросам, которые должны решать самостоятельно, и тем самым отвлекают вас от неотложных и более важных дел. Как вы поступите в этой ситуации, и есть ли в сложившейся ситуации ваша вина как руководителя?  
Задание 1.3. Рассмотрите ситуацию. Вы чувствуете, что намеченные на день дела не успеете сделать вовремя. Помимо того, что уже выполнено, еще нужно провести совещание с руководителями подразделений, заказать билеты на самолет для предстоящей командировки, сделать заказ на поставку товаров и встретиться с рабочими по поводу внедрения в производство новой технологии. Как вы поступите в данной ситуации: а) Постараетесь быстро все сделать сами? б) Перепоручите некоторые дела секретарю или помощнику? в) Перенесете несделанное на другие дни? Выбранное решение обоснуйте.  
Раздел 2. Управление ресурсом времени  
Задание 2.1. Учет затрат времени  
1. Составьте табличную форму учета затрат рабочего времени руководителя с указанием: - вида затрат времени; - количества затрачиваемого времени; - точного времени выполняемых операций.  
2. Разработайте анкету для анализа эффективности использования рабочего времени руководителя.  
Задание 2.2. Составление плана и эффективное ведение ежедневника  
1. Разработайте индивидуальную форму записей запланированных дел на день, неделю, месяц, год.  
2. Создайте удобный для себя дневник времени на год (еженедельник).

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



Типовые тестовые задания для проведения зачета

Раздел 1. Сущность и функции самоменеджмента, его составные части 1. Продолжите определение самоменеджмента — это управление базовыми ресурсами личности, такими как: А. материальные, финансовые, информационные ресурсы В. время, активность, платежеспособность, образованность С. время, деньги, здоровье D. дом, семья, работа ANSWER: В 2. Целью самоменеджмента не является: А. максимально использовать собственные возможности В. увеличить свои доходы С. сознательно управлять течением своей жизни (самоопределяться) D. преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так и в личной жизни ANSWER: В 3. Самоменеджмент направлен на четыре важнейших объекта управления, кроме: А. время В. активность С. платежеспособность D. образованность E. креативность ANSWER: E

Раздел 2. Управление ресурсом времени 1. Что НЕ включается в схему эффективного распоряжения бюджетом времени: А. постановка цели В. планирование С. установление приоритетов D. работа с информацией E. оглашение результатов ANSWER: E 2. Среди основных методов управления временным ресурсом выберете тот, который напрямую подразумевает установление приоритетов задач: А. система управления временем Б. Франклина В. матрица D. Эйзенхауэра С. система «АБВ-анализ» D. метод «Альпы» ANSWER: В 3. Из скольких этапов состоит «Система Б. Франклина»: А. 10 В. 12 С. 6 D. 3 ANSWER: С Раздел 3. Управление ресурсом активности и работоспособности 1. Продолжите определение активности личности: это – особый вид деятельности или особая деятельность, отличающаяся интенсификацией своих основных характеристик (целенаправленности, мотивации, осознанности, владения способами и приемами действий, эмоциональности), а также наличием таких свойств, как: А. собранность и креативность В. инициативность и ситуативность С. реальность и плановость D. мотивированность и эмоциональность E. инициативность и продуктивность ANSWER: В 2. Ресурс активности человека – это ... позволяющих человеку производить общественно значимые преобразования в мире на основе присвоения богатств материальной и духовной культуры (вставьте пропущенные слова): А. совокупность действий В. перечень качеств С. совокупность характеристик личности и внешних условий D. совокупность действий личности и внешних условий E. данные личности ANSWER: С 3. Ресурс работоспособности – это ... организма человека, необходимая для выполнения конкретной работы (вставьте пропущенные слова): А. совокупность действий В. перечень качеств С. совокупность характеристик личности D. совокупность свойств E. совокупность функциональных возможностей ANSWER: E

Раздел 4. Управление ресурсом образованности 1. Достижение общей грамотности есть прерогатива: А. общего среднего образования В. высшей школы С. начального образования D. среднего профессионального образования ANSWER: А 2. Образованность – это: А. знания, обеспечивающие человеку определенные стартовые возможности В. индивидуально-личностный результат образования и ценностно-ориентированное знание С. формы индивидуального обучения ANSWER: В 3. Образованность в современном понимании НЕ включает в себя: А. профессиональные знания и умения В. обширные знания в области музыки и искусства С. знание информационных технологий и иностранных языков D. знание практик общения и самопознания E. гуманитарные и естественнонаучные знания ANSWER: В Типовые вопросы для текущего контроля знаний Раздел 1. Сущность и функции самоменеджмента, его составные части 1. Дайте определение самоменеджмента. Управление какими ресурсами оно включает? 2. Какова главная цель самоменеджмента? 3. Как можно представить связь между отдельными общими функциями самоменеджмента? 4. Какие этапы можно выделить в развитии науки самоменеджмента? 5. Последовательное выполнение каких функций предполагает самоменеджмент? 6. Определите возможные мотивы человека? Каковы мотивы вашей деятельности? 7. Охарактеризуйте пошаговый метод постановки целей. 8. Назовите психологические принципы целеполагания. 9. Назовите негативные последствия нерешительности. 10. Как отойти от стереотипов, повысить уровень креативности и эффективности в принятии решений и управлении различными ситуациями? Раздел 2. Управление ресурсом времени 1. Сформулируйте понятие «ресурс времени». 2. Каковы основные причины дефицита ресурса времени? 3. В чем суть объективного и субъективного времени? 4. Зачем необходимо управлять ресурсом времени? 5. Раскройте методику ежедневного учета времени А. Гастева. 6. Назовите основные принципы «АВС-хронометража». 7. В чем заключается анализ ежедневных помех времени? 8. Какими основными этапами можно представить развитие методов управления временем? 9. Поясните, как эффективно распоряжаться временным ресурсом, используя схему управления временем? 10. Перечислите основные методы управления временем. Раздел 3. Управление ресурсом активности и работоспособности 1. Определите понятия ресурса активности и работоспособности. 2. Назовите ряд общих существенных признаков активности личности. 3. Какие вы знаете основные виды активности человека? 4. Назовите методы управления ресурсом активности и работоспособности. 5. Какие выделяют жизненные циклы работоспособности человека? 6. Охарактеризуйте изменение работоспособности в течение суток. 7. Что является основными составляющими здорового образа жизни? 8. Определите термин «карьера». 9. В чем особенности экологического сознания человека? 10. Что такое стресс? Что относят к факторам, которые вызывают и усиливают стресс Раздел 4. Управление ресурсом образованности 1. Охарактеризуйте основные принципы классической и современной образовательной парадигмы. В чем состоит основное противоречие между ними? 2. Какие вам



известны основные законы памяти? 3. Как вы понимаете термин «метапознание»? Кто его ввел? 4. Какие специальные приемы, методики, технологии профессионального саморазвития необходимо знать менеджеру?

5. Какие качества творческой личности выявили американские психологи Э. Торренс и Л. Холл? 6. С чем связывал Генри Минцберг необходимость обращения к интуиции в принятии решений? В чем заключаются разработанные им принципы обращения к интуиции? 7. Что такое познавательная деятельность. Какие основные группы ее мотивов вы знаете? 8. Каковы объективные источники развития внутренней познавательной мотивации человека в ходе решения проблемы? 9. Перечислите наиболее важные свойства внимания, необходимые в деятельности человека. Каково их содержание? 10. Охарактеризуйте основной комплекс упражнений программ, рекомендуемых психологами для повышения концентрации внимания.

#### 6.4. Критерии оценивания

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут), глубину вовлеченности в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов.

Описание шкалы оценивания:

36–40 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

28–35 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10–27 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

#### 1. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПИСЬМЕННОЙ РАБОТЫ (реферата)

Максимальный балл за письменную работу – 20 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

18–20 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

15–17 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

10–14 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического



использования научных знаний

0–9 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сути вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

## 2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 60 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

54–60 баллов – Отлично (зачтено)	высокий
42–53 балла – Хорошо (зачтено)	средний
30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено)	базовый
0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено)	низкий

## 3. ПРИМЕРНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ НА ЭКЗАМЕНЕ

Уровни сформированности компетенций на экзамене определяется следующим образом:

Критерии оценивания знаний студентов на экзамене:

91–100 баллов - высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке – «отлично»:

- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;
- дается комплексная оценка предложенной ситуации;
- последовательное, правильное выполнение всех заданий;
- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

76–90 баллов – средний уровень соответствует оценке «хорошо», предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

- неполные, но достаточные знания теоретического материала и умение их применять;
- дается комплексная оценка предложенной ситуации с незначительными ошибками;
- последовательное, с незначительными ошибками выполнение всех заданий;
- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;
- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

60–75 баллов – базовый уровень соответствует оценке «удовлетворительно», предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

- удовлетворительные знания теоретического материала, требующие наводящих вопросов преподавателя;
- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;
- выполнение заданий при подсказке преподавателя;
- затруднения в формулировке выводов.

0–59 баллов – низкий уровень соответствует оценке «неудовлетворительно»:

- не умеет выделять главное и второстепенное. Допускает ошибки в определении понятий, формулировке теоретических положений, искажающих их смысл;
- не ориентируется в нормативно-концептуальных, программно-методических, исследовательских материалах, беспорядочно и неуверенно излагает материал;
- не умеет соединять теоретическое положение с практикой;
- неумение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:

- знание в полном объеме научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
- умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;



– владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

- неполные, но достаточные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
- хорошее умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
- хорошее владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

- ошибочные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
- ограниченное умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
- владение некоторыми средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:

- незнание научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
- неумение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
- не владение средствами и методами физической культуры и спорта, поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений.

## 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	Исаченко И. И.	Основы самоменеджмента: учебник ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=415561">https://znanium.com/catalog/document?id=415561</a> )	Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023	ЭБС
Л1.2		Самоменеджмент: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=701302">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=701302</a> )	Сочи : Сочинский государственный университет, 2023	ЭБС
Л1.3	Клюева Ю.С., Лазугина А.Л.	Самоменеджмент: учебное пособие ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=432329">https://znanium.com/catalog/document?id=432329</a> )	Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023	ЭБС
Л1.4	Маслова Е.Л., Коленова В.А.	Менеджмент и самоменеджмент. Практикум: учебное пособие ( <a href="https://znanium.ru/catalog/document?id=448521">https://znanium.ru/catalog/document?id=448521</a> )	Москва : Дашков и К, 2024	ЭБС
Л1.5	Садовская В. С., Ремизов В. А.	Эдагогика: технологии самоменеджмента: учебное пособие ( <a href="https://znanium.ru/catalog/document?id=452589">https://znanium.ru/catalog/document?id=452589</a> )	Вологда : Инфра-Инженерия, 2024	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	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	Комаров Е.И.	Результативный самоменеджмент: учебное пособие ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=171027">https://znanium.com/catalog/document?id=171027</a> )	Москва : Издательский Центр РИОР, 2013	ЭБС
Л2.3	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
Л2.4	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
Л2.5	Бобина Н. В., Каменская Л. А., Столярова И. Ю.	Самоменеджмент: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618131</a> )	Сочи : Сочинский государственный университет, 2020	ЭБС
Л2.6	Симонова А.А.	Самоменеджмент руководителя образовательного учреждения: статья ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=78072">https://znanium.com/catalog/document?id=78072</a> )	Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2011	ЭБС
Л2.7	Севостьянов Д. А., Толстова И. Э.	Обратный самоменеджмент: монография ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=616080">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=616080</a> )	Новосибирск : Золотой колос, 2019	ЭБС

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

Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" ( <a href="https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp">https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp</a> ) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>
Э2	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a> <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a>
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> ) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Э4	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Э5	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>
Э6	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Connect Acrobat

LMS Moodle

Adobe Reader

WinDjView

ПО Kaspersky

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

1. Федеральное агентство по туризму (РОСТУРИЗМ). - <http://www.russiatourism.ru/>.



2. Российский Союз Туриндустрии.- <http://www.rostourunion.ru/>.

3. Ежедневная электронная газета Российского Союза Туриндустрии- <http://www.ratanews.ru/>.

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

5. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо

6. Справочник «Информо» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

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

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

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

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

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных. При изучении данной дисциплины используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студента. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, и/или навыками составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе дистанционного обучения Moodle, время проведения теста 25 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100–балльной системы.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объём работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы



реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

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

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

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

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

Методические указания для подготовки к экзамену.

Подготовку к итоговому контролю целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на зачет. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций, т. к. учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекции должен содержать тот оптимальный объем информации, на основе которого студент может представить себе весь учебный материал.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

