

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: 21.05.2025 09:29:45 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3bbcb77a486b9a8788b8522525	Рабочая программа дисциплины "Самоменеджмент" по направлению подготовки (специальности) 45.04.02 "Лингвистика" направленности (профилю) Перевод и переводоведение ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

## Рабочая программа дисциплины (модуля)\*

Самоменеджмент

Направление подготовки (специальность)

45.04.02 Лингвистика

Направленность (профиль)

Перевод и переводоведение

Присваиваемая квалификация (степень)

магистр

Форма обучения

очная

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 о эффективной самоорганизации, планировании и целеполагании личной и учебно-профессиональной деятельности, управления командой.

Результаты обучения по дисциплине направлены

- на достижение индикаторов, соответствующих компетенции УК-2:

УК-2.1. Определяет этапы жизненного цикла проекта и выстраивает последовательность их реализации.

УК-2.2. Формулирует проблему, на решение которой направлен проект, грамотно определяет цель проекта.

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

- на достижение индикаторов, соответствующих компетенции УК-3:

УК-3.1. Разрабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели.

УК-3.2. Умеет организовывать и руководить работой команды.

УК-3.3. Демонстрирует понимание результатов работы команды и личных действий в ней.

- на достижение индикаторов, соответствующих компетенции УК-6:

УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач

самоорганизации и саморазвития.

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

УК-6.3. Планирует результаты собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:

К.М.02.01

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Научно-исследовательский семинар "Практика организации аналитических исследований в сфере международных отношений".

Личность и политика

Деловые коммуникации в межкультурном взаимодействии

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

Методика преподавания политологических дисциплин, проектные технологии в области международного взаимодействия.

Методика преподавания политологических дисциплин

Политические коммуникации

Педагогическая практика

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена по направлению подготовки

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

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

##### Знать:

Для достижения УК-2.1 знать: этапы жизненного цикла проекта по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования и выстраивает последовательность их реализации.

Для достижения УК-2.2 знать: как формулировать проблему, на решение которой направлен проект по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, грамотно определяет цель проекта.

Для достижения УК-2.3 знать: основы проектирования решений конкретных задач проекта по организации и



исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, выбирая оптимальный способ их решения.

**Уметь:**

Для достижения УК-2.1 уметь: определять этапы жизненного цикла проекта по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования и выстраивает последовательность их реализации.  
Для достижения УК-2.2 уметь: формулировать проблему, на решение которой направлен проект по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, грамотно определяет цель проекта.  
Для достижения УК-2.3 уметь: проектировать решения конкретных задач проекта по организации и исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, выбирая оптимальный способ их решения.  
задач

**Владеть:**

Для достижения УК-2.1 владеет: навыками выстраивания этапы жизненного цикла проекта по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования и выстраивает последовательность их реализации.  
Для достижения УК-2.2 владеет: навыками формулирования проблемы, на решение которой направлен проект по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, грамотно определяет цель проекта.  
Для достижения УК-2.3 владеет: навыками проектирования решений конкретных задач проекта по организации и исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, выбирая оптимальный способ их решения.

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

**Знать:**

Для достижения УК-3.1 знать: основы разработки командной стратегии для достижения поставленной цели проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.  
Для достижения УК-3.2 знать: основы организации и руководства работой команды.  
Для достижения УК-3.3 знать: стратегические результаты работы команды и личных действий в ней.

**Уметь:**

Для достижения УК-3.1 уметь: разрабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.  
Для достижения УК-3.2 уметь: организовывать и руководить работой команды.  
Для достижения УК-3.3 уметь: определять результаты работы команды и личных действий в ней.

**Владеть:**

Для достижения УК-3.1 владеет: навыками разработки командной стратегии для достижения поставленной цели проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.  
Для достижения УК-3.2 владеет: навыками организации и руководства работой команды.  
Для достижения УК-3.3 владеет: навыками понимания 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:**

Для достижения УК-6.1 знать: рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.  
Для достижения УК-6.2 знать: принципы определения целей и приоритетов собственной деятельности и способы их достижения при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.  
Для достижения УК-6.3 знать: принципы планирования результатов собственной деятельности при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия с учетом необходимых ресурсов.

**Уметь:**

Для достижения УК-6.1 уметь: применять рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач и саморазвития при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.  
Для достижения УК-6.2 уметь: определять цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения



при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.  
Для достижения УК-6.3 уметь: планировать результаты собственной деятельности при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия с учетом необходимых ресурсов.

**Владеть:**

Для достижения УК-6.1 владеет: навыками применения рефлексивных методов в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.  
Для достижения УК-6.2 владеет: навыками определения целей и приоритетов собственной деятельности и способы их достижения при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.  
Для достижения УК-6.3 владеет: навыками планирования результатов собственной деятельности при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия с учетом необходимых ресурсов.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- этапы жизненного цикла проекта по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования и выстраивает последовательность их реализации.
3.1.2	- как формулировать проблему, на решение которой направлен проект по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, грамотно определяет цель проекта.
3.1.3	- основы проектирования решений конкретных задач проекта по организации и исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, выбирая оптимальный способ их решения.
3.1.4	- основы разработки командной стратегии для достижения поставленной цели проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.
3.1.5	- основы организации и руководства работой команды.
3.1.6	- стратегические результаты работы команды и личных действий в ней.
3.1.7	- рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.
3.1.8	- принципы определения целей и приоритетов собственной деятельности и способы их достижения при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.
3.1.9	- принципы планирования результатов собственной деятельности при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия с учетом необходимых ресурсов.
3.1.10	- принципы определения целей и приоритетов собственной деятельности и способы их достижения при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.
3.1.11	- принципы планирования результатов собственной деятельности при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия с учетом необходимых ресурсов.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- определять этапы жизненного цикла проекта по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования и выстраивает последовательность их реализации.
3.2.2	- формулировать проблему, на решение которой направлен проект по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, грамотно определяет цель проекта.
3.2.3	- проектировать решения конкретных задач проекта по организации и исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, выбирая оптимальный способ их решения.
3.2.4	- разрабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.
3.2.5	- организовывать и руководить работой команды.
3.2.6	- определять результаты работы команды и личных действий в ней.



3.2.7	- уметь: применять рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач и саморазвития при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.
3.2.8	- определять цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.
3.2.9	- планировать результаты собственной деятельности при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия с учетом необходимых ресурсов.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- навыками разработки командной стратегии для достижения поставленной цели проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.
3.3.2	- навыками организации и руководства работой команды.
3.3.3	- навыками понимания результатов работы команды и личных действий в ней.
3.3.4	- навыками применения рефлексивных методов в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.
3.3.5	- навыками определения целей и приоритетов собственной деятельности и способы их достижения при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.
3.3.6	- навыками планирования результатов собственной деятельности при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия с учетом необходимых ресурсов.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 16 самостоятельная работа : 54,3 : контактная работа: 17,7 ИКР: 1,7	Виды контроля в семестрах:  зачеты 1

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Сущность и функции самоменеджмента.</b>			
1.1	Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента. /Пр/	1	1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.2	Самоменеджмента в профессиональной деятельности и самосовершенствование через самоменеджмент. /Пр/	1	1	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.3	Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента. /Ср/	1	5	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.4	Самоменеджмента в профессиональной деятельности и самосовершенствование через самоменеджмент. /Пр/	1	2	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.5	Управление ресурсом времени. /Ср/	1	2,3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 2. Управление ресурсом активности, работоспособности и саморазвитием личности.</b>			
2.1	Методы управления ресурсом активности и работоспособности. /Пр/	1	2	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3



2.2	Развитие навыков здорового образа жизни. Управление деловой карьерой. /Пр/	1	2	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.3	Методы управления ресурсом активности и работоспособности. /Ср/	1	9	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.4	Профессиональное саморазвитие личности. /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 3. Управление ресурсом образованности.</b>				
3.1	Образовательная среда, образовательное пространство, законы работы мозга и развитие познавательной деятельности. /Пр/	1	1	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.2	Образовательная среда, образовательное пространство, законы работы мозга и развитие познавательной деятельности. /Ср/	1	10	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.3	Технологии эффективной учебной деятельности, качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении профессиональных задач. /Ср/	1	9	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.4	Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, проектирование учебного занятия. /Ср/	1	6	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 4. Управление деятельностью команды.</b>				
4.1	Лидерство в коллективе, стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе. /Пр/	1	1	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
4.2	Лидерство в коллективе, стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе. /Ср/	1	4	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
4.3	Управленческие решения, планирование как функция лидера в организации. /Пр/	1	2	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
4.4	Формирование конфликтологической компетенции. /Ср/	1	5	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
4.5	Формирование эффективных команд. /Ср/	1	4	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 5. Иная контактная работа</b>				
5.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	1	1,7	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Эссе, Тест, Устный опрос, доклад

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

Темы для оценочного средства «Эссе»

1. Самоменеджмента в профессиональной деятельности.
2. Самосовершенствование через самоменеджмент.
3. Методы управления ресурсом активности и работоспособности.
4. Развитие навыков здорового образа жизни.
5. Профессиональное саморазвитие личности.
6. Образовательная среда и образовательное пространство.
7. Технологии эффективной учебной деятельности.
8. Проектирование учебного занятия.
9. Лидерство в коллективе.
10. Стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе.

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.

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

Примерные вопросы для оценочного средства «Тест»

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

А) время,

Б) активность,

В) платёжеспособность,

Г) образованность (интеллектуальные способности личности),

Д) креативность.

2. Основные психологические принципы целеполагания в самоменеджменте не включают:

А) Принцип системности.

Б) Принцип осмысленности.

В) Принцип конкретности.

Г) Принцип временных границ.

Д) Принцип предельной полезности.

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

А) разгрузить рабочий день;

Б) увидеть ситуацию, факт, действие под иным, непривычным для человека углом зрения;

В) увидеть новые факты;

Г) контролировать самые разнообразные мотивы и интересы личности в процессе её развития.

4. Позитивные решения (принять идею)

А) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;

Б) меняют нашу жизнь в худшую сторону;

В) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;

Г) не меняют нашу жизнь;

Д) меняют жизнь или не меняют её в зависимости от материального положения личности.

5. Негативные решения (отбросить идею)

А) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;

Б) меняют нашу жизнь в худшую сторону;

В) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;

Г) не меняют нашу жизнь;

Д) освобождают мозг для осмысления других альтернатив.

Вопросы для оценочного средства «Устный опрос»:

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.

#### 6.4. Критерии оценивания

##### Критерии оценивания эссе

Отлично - высокий уровень освоения проверяемых компетенций:

- тезис, соответствующий теме эссе, четко сформулирован во введении, проблема, заложенная в тексте, полностью раскрыта;
- выдвинутый тезис логично, связно и полно доказывается в основной части;
- заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части;
- работа с точки зрения композиции не содержит ошибок. Текст имеет четкую логическую структуру;
- демонстрируется владение терминологическим аппаратом дисциплины необходимым для раскрытия темы;
- работа практически не имеет ошибок с точки зрения лексического и грамматического оформления.

Хорошо - средний уровень освоения проверяемых компетенций:

- тезис, соответствующий теме эссе, четко сформулирован во введении,
- проблема, заложенная в тексте, в целом раскрыта;
- выдвинутый тезис доказывается в основной части логично, связно, но недостаточно полно;
- заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части.
- в целом структура текста логична и соответствует теме, но не лишена 1–2 логических недочетов. Средства логической связи используются не всегда.
- терминологический состав текста соответствует заданной теме. Наблюдаются неточности в использовании терминов.

Построение грамматических структур в целом не затрудняет общее понимание текста и (или) присутствуют ошибки (3-6 на страницу).

Удовлетворительно - базовый уровень освоения проверяемых компетенций:

- тезис во введении сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме,
  - проблема, заложенная в тексте, раскрыта частично;
  - выдвинутый тезис в основной части доказывается недостаточно логично, убедительно и последовательно;
  - выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.
  - в целом текст не имеет четкой структуры. Присутствуют многочисленные нарушения связности или логики текста. Средства логической связи используются редко или не используются.
  - демонстрируется недостаточное владение терминологическим аппаратом дисциплины, необходимым для раскрытия темы.
- Наблюдаются ошибки в построении грамматических структур, в том числе затрудняющие общее понимание текста и (или) присутствуют ошибки (7-10 на страницу).

Неудовлетворительно - недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций:

- тезис во введении не сформулирован, или не соответствует теме эссе,
- заложенная в тексте проблема не раскрыта;
- в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы;
- выводы отсутствуют или не связаны с аргументацией основной части.
- Текст не имеет четкой логической структуры. Отсутствует или неправильно выполнено смысловое членение текста, нарушающее логичность структуры. Имеются серьезные нарушения - связности текста и/или многочисленные ошибки в употреблении средств логической связи
- Демонстрируется слабое владение терминологическим аппаратом дисциплины или терминология дисциплины не использована. Наблюдаются ошибки в построении грамматических структур, в том числе значительно затрудняющие общее понимание текста и (или) присутствуют ошибки (более 10 на страницу).

Максимальный балл за эссе - 9 баллов.

##### Оценивание выполнения тестовых заданий

Неудовлетворительно - менее 60% правильных ответов

Удовлетворительно- 60-75% правильных ответов

Хорошо - 76-95% правильных ответов

Отлично - 86-100% правильных ответов

##### Критерии оценивания ответа при устном опросе

Отлично - 9-10 баллов - высокий уровень освоения проверяемых компетенций - обучающийся дал полный, в



логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где продемонстрировал отличное знание предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит примеры по проблематике поставленного вопроса. При ответе не допускает ошибок.

Хорошо - 7-8 баллов - средний уровень освоения проверяемых компетенций - обучающийся дал в целом развернутый ответ на поставленный вопрос, где продемонстрировал знание предмета, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако при ответе допускает незначительные неточности в ответе.

Удовлетворительно - 5-6 баллов - базовый уровень - уровень освоения проверяемых компетенций - обучающийся дал ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, но при этом отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускает несколько фактических ошибок при ответе. С затруднением отвечает на дополнительные вопросы.

Неудовлетворительно - 0-4 балла - недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций - обучающийся дал ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание дисциплины, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя

## 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	Клюева Ю.С., Лазутина 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
Л1.2	Слинкова О. К.	Самоменеджмент: учебное пособие для спо ( <a href="https://urait.ru/bcode/544922">https://urait.ru/bcode/544922</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

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

#### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л3.1	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

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

Э1	<a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/414853">biblio-online.ru https://www.biblio-online.ru/bcode/414853</a>
Э2	<a href="http://znanium.com/go.php?id=1004402">znanium.com http://znanium.com/go.php?id=1004402</a>



ЭЗ | 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

Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: <http://e.lanbook.com/>

Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО  
ДиректмедиаПаблицинг. – URL: <http://biblioclub.ru/>.

Юрайт [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <https://biblio-online.ru>

Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА- М. –  
URL: <http://znanium.com/>

BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство КноРус. – URL:  
<https://www.book.ru/>.

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон.б-ка. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

ИНФОРМИО [Электронный ресурс] : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений  
нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>.

Национальная электронная библиотека (НЭБ) [Электронный ресурс] : объединенный электронный каталог фондов  
российских библиотек : сайт. – URL: <http://нэб.рф>

Президентская библиотека : электронная национальная библиотека [Электронный ресурс]: сайт / ФГБУ Президентская  
библиотека имени Б. Н. Ельцина. – Санкт-Петербург, 2007 – . – URL: <https://www.prlib.ru/>.

## 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.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования (ноутбук, проектор, экран, колонки) и учебно-наглядных пособий (презентации по основным разделам дисциплины).

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)

Практические занятия играют важную роль в выработке у студентов навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Практические занятия призваны углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции в обобщенной форме, и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания студентов и выступают как средства оперативной обратной связи. Для плодотворной работы необходимо скрупулезно изучить соответствующие разделы рекомендованной учебной литературы, внимательно прочитать и проанализировать первоисточники, научную литературу (монографии и статьи), обратиться к энциклопедическим изданиям. Необходимо вести тщательный конспект изучаемого материала, в котором должны быть зафиксированы материалы источников, кроме того, следует обращать внимание на сноски на страницы или иные части произведения (глава, пункт, строка и др.).

На основе изучения учебной и научной литературы студенты выполняют рефераты, пишут эссе, готовят доклады для выступления на семинарских занятиях.

Рекомендации по работе с литературой.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной



преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме. При работе с источниками и литературой студенту необходимо:

1. Определиться с выбором источников и литературы. Правильный вариант рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в вопросах к семинарским занятиям, самостоятельной работе.
2. При изучении материала следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего – т.е. в такой степени, чтобы студент мог объяснить изученный материал своими словами.
3. Особое внимание следует обратить на основные понятия курса и новые, знакомые слова и определения.
4. Необходимо вести записи во время изучения источников и литературы.
5. Желательно выписывать выходные данные по изучаемым книгам (при написании курсовых и дипломных работ это позволит облегчить задачу и сэкономить время).
6. Если книга является собственностью студента, то допускается делать на полях или в конце книги краткие пометки с указанием страниц в тексте автора.

Самостоятельная работа с источниками и литературой предполагает следующие формы ведения записей:

1. План – наиболее краткая форма. Подразумевает перечень вопросов, раскрывающих структуру произведения, логику автора, способствует лучшей ориентации в содержании. Может быть кратким или развернутым, содержать схемы, выноски и т.п.
2. Тезисы – сжатое изложение основных идей прочитанного произведения, содержащее самое главное (выводы и обобщения).
3. Выписки – записи текста из книги: теоретических положений, статистических данных, и пр., имеющих значение для студента. Главное преимущество этой формы состоит в точности воспроизведения текста источника, удобстве пользования записями при последующей работе, в накоплении обобщений и фактического материала. Выписки полезны для повторения, освежения в памяти прочитанного, для быстрой мобилизации знаний. Могут быть дословными (цитаты) и свободными, когда мысли автора излагаются словами студента.
4. Аннотация – краткое обобщение содержания источника после его полного прочтения. Данная форма полезна для структурирования и обобщения в памяти прочитанного материала, для последующей быстрой мобилизации знаний.
5. Конспект – наиболее полная, подробная, последовательная и предпочтительная форма записи, которая выделяет самое основное в изучаемом тексте, сосредотачивает внимание на наиболее существенном, в кратких и четких формулировках обобщает важные положения. Важной особенностью конспекта является система ссылок на источники, страницы, разделы и т.п., а также выделение цветом, линиями, пунктиром и т.д. Конспект логически делится на части; допускаются пометки, записи и примечания на полях; использование системы знаков, удобных для студента и понятных для проверяющего конспект; применение таблиц, рисунков, графиков, схем и т.д. Может быть текстовым (запись ведется в соответствии с расположением материала в источнике) и тематическим (в соответствии с заданной темой).
6. Реферат – краткое изложение содержания книги, научной работы или доклад за заданную тему на основе критического образа литературных источников.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MS Office365, 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.

## 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, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

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

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

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

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clewy 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.