

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Нализко Наталья Александровна МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Должность: Директор

Дата подписания: 13.05.2024 17:21:09

Уникальный программный ключ:

25467908655d9e0abdc452e51caba97c16aa1bcb



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра экономики

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 1 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

*Н.А. Нализко* Н.А. Нализко

29.02.2024 г.

**Методические рекомендации  
для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к  
самостоятельной работе студентов**

по дисциплине (модулю)

**Самоменеджмент**

Направление подготовки (специальность)

**45.03.02 Лингвистика**

Направленность (профиль)

**Преподавание английского и казахского языков**

Присваиваемая квалификация

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Год набора 2024

Костанай 2024



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

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 2 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### **Методические рекомендации приняты**

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 07 от 29 февраля 2024 г.

Председатель учёного совета  
филиала

Н.А. Нализко

Секретарь учёного совета  
филиала

Н.А. Кравченко

### **Методические рекомендации рекомендованы**

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 06 от 15 февраля 2024 г.

Председатель  
Учебно-методического совета

Г.В. Панина

### **Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой экономики**

Протокол заседания № 06 от 13 февраля 2024 г.

Заведующий кафедрой

С.И. Лилимберг

Автор (составитель)  
кафедры экономики, кандидат экономических наук, доцент

Панина Г.В., профессор



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

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1


стр. 3 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## Содержание

Общие положения .....	4
Рекомендации студентам по подготовке к занятиям лекционного типа.....	6
Рекомендации студентам по подготовке к практическим занятиям и занятиям семинарского типа .....	9
Рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов .....	14
Рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы .....	16
Список рекомендуемой литературы .....	17

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра экономики		
	Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика		
Версия документа - 1	стр. 4 из 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## Общие положения

Приступая к изучению дисциплины «Самоменеджмент» студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины. В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

При подготовке к практическим занятиям учебный и лекционный материал каждого раздела должен прочитываться многократно.

При первом прочтении нужно ставить цель – понять, а не запомнить. Обычно для достижения хорошего понимания материала одного прочтения мало. К тому же часто приходится припомнить кое-что из ранее изученного, поэтому первое прочтение оказывается самым длительным. Необходимо запомнить основные понятия, это должно стать основным ориентиром во всех последующих видах работы с лекциями и учебным материалом.

После усвоения лекционного материала, приступить к подготовке семинарского или практического задания.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования рабочей учебной программы.

При подготовке практических занятий и самостоятельной работы студента рекомендуется использовать информационные ресурсы, рекомендованные рабочей программой дисциплины.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы,
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем, разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях не ясные вопросы;
- при подготовке к экзамену параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

Методические рекомендации по работе с литературой:

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к семинарскому занятию, курсовой работы и т.п.) начинается с изучения соответствующей литературы как в библиотеке, так и дома.

К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 5 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Подготовка и выполнение самостоятельной работы по дисциплине позволяет проконтролировать усвоение новой целой темы. При выполнении самостоятельной работы студент работает с литературой самостоятельно.

При подготовке к рубежному контролю и экзамену по дисциплине необходимо повторять пройденный материал в строгом соответствии с рабочей программой дисциплины «Самоменеджмент». Использовать материалы занятий, конспекта лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Типовые оценочные средства, используемые в процессе освоения дисциплины, и их критерии приведены в Фондах оценочных средств текущего контроля, рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент».



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 6 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## **Рекомендации студентам по подготовке к занятиям лекционного типа**

### **Содержание занятий лекционного типа по дисциплине «Самоменеджмент»**

#### **Тема 1. Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха**

1. Самоменеджмент как искусство управлять собой.
2. Сущность самоменеджмента.
3. Концепции самоменеджмента.
4. Основные принципы самоменеджмента.
5. Основная цель и преимущества овладения искусством самоменеджмента.
6. Функции самоменеджмента

#### **Тема 2. Модель качеств современного менеджера**

1. Главные критерии успешности менеджера.
2. Специальные и базовые компетенции менеджера.
3. Личные качества менеджера.
4. Этические нормы менеджера.
5. Личные ресурсы менеджера.
6. Навыки и способности менеджера эффективно управлять.
7. Ограничение саморазвития менеджера.

#### **Тема 3. Тайм-менеджмент**

1. Управление ресурсом времени.
2. Сущность времени. Понятие ресурса времени.
3. Системы учета и инвентаризации времени.
4. Причины дефицита времени.
5. Методы управления своим временем.
6. Принципы и приемы организации времени. Экономия усилий.

#### **Тема 4. Управление ресурсами активности, работоспособности и образованности**

1. Управление ресурсом активности и работоспособности, управление ресурсом образованности.
2. Понятие ресурса активности и работоспособности. Личный потенциал ресурса активности и работоспособности.
3. Методы управления ресурсом активности и работоспособности.
4. Образованность. Самообразование.
5. Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития.

#### **Тема 5. Формирование и развитие команды**

1. Значение групповых процессов в организации.
2. Поведение членов социальных групп.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 7 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### 3.Цели групп.

#### **Тема 6. Лидерство и руководство**

- 1.Власть как свойство личности.
- 2.Вектор власти и вектор авторитета.
- 3.Локус контроля и подбор лидеров.
- 4.Типология и функции лидерства
- 5.Лидерство в институциональном контексте.
- 6.Групповой контекст лидерства

#### **Тема 7. Управление стрессом**

- 1.Стрессоры деятельности руководителя.
- 2.Регуляция эмоционального напряжения.
- 3.Формирование уверенного поведения.

#### **Тема 8. Особенности использования навыков самоменеджмента**

1. Особенности самоменеджмента в зарубежных странах.
2. Самоменеджмент в России.
3. Практические приемы самоменеджмента.
4. Модель качество современного менеджмента.

Лекция является ведущей формой организации учебного процесса в высшем учебном заведении. Основными организационными вопросами при этом являются, во-первых, подготовка к восприятию лекции, и, во-вторых, как записывать лекционный материал.

Важным критерием в работе с лекционным материалом является подготовка студентов к сознательному восприятию преподаваемого материала. При подготовке студента к лекции необходимо, во-первых, психологически настроиться на эту работу, осознать необходимость ее систематического выполнения. Во-вторых, необходимо выполнение познавательно-практической деятельности накануне лекции (просматривание записей предыдущей лекции для восстановления в памяти ранее изученного материала; ознакомление с заданиями для самостоятельной работы, включенными в программу, подбор литературы) Подготовка к лекции мобилизует студента на творческую работу, главными в которой являются умения слушать, воспринимать, записывать.

Записывание лекции – творческий процесс. Запись лекции крайне важна, но следует это делать в виде тезисов, прорабатывая теоретический материал, выделяя главное. Это позволяет надолго сохранить основные положения лекции; способствует поддержанию внимания; способствует лучшему запоминания материала. Для эффективной работы с лекционным материалом необходимо зафиксировать название темы, план лекции и рекомендованную литературу. После этого приступить к записи краткого содержания лекции. В оформлении конспекта лекции важным моментом является необходимость оставлять поля, которые потребуются для последующей работы



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 8 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

над лекционным материалом. Завершающим этапом работы над лекцией является обработка, закрепление и углубление знаний по теме. Необходимо обращаться к лекциям неоднократно. Первый просмотр записей желательно сделать в тот же день, когда все свежо в памяти. Конспект нужно прочитать, заполнить пропуски, расшифровать некоторые сокращения. Затем надо ознакомиться с материалом темы по учебнику, внести нужные уточнения и дополнения в лекционный материал.





МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 9 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## Рекомендации студентам по подготовке к практическим занятиям и занятиям семинарского типа

### Содержание практических занятий и занятий семинарского типа по дисциплине «Самоменеджмент»

Тема занятия и вопросы, подлежащие рассмотрению в ходе подготовки к занятию	Оценочные средства
<b>Тема 1. Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха</b> 1.Содержание основных функций самоменеджмента. 2.Самомотивация. 3.Мотивы. 4.Целеустремленность. 5.Личные и профессиональные цели. 6.Принципы целеполагания. 7.Принятие решений по предстоящим делам. 8.Нерешительность. 9.Цикл взаимосвязи идеи и реальности. 10.Модель SMART.	Устный опрос
<b>Тема 2. Модель качеств современного менеджера</b> 1.Содержание понятий профессиональная карьера и личностный рост. 2.Основные этапы профессионального роста. 3.Факторы, связанные с профессиональным успехом: стратегии карьеры, межличностные отношения, семейные отношения, инвестиции в человеческий капитал, мотивационные факторы, организационные характеристики и характеристики личности.	Устный опрос
<b>Тема 3. Тайм-менеджмент</b> 1. Хронометраж как персональная система учета времени. 2. Поглотители времени. Планирование. Приоритеты. Оптимизация расходов времени. 3. Технологии достижения результатов. Корпоративный тайм-менеджмент. 4. Выполнение практической работы по хронометражу <b>5. рабочего дня студента</b>	Устный опрос, фотография рабочего дня
<b>Тема 4. Управление ресурсами активности,</b>	Практическая работа



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 10 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

<p><b>работоспособности и образованности</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Управление ресурсом активности и работоспособности, управление ресурсом образованности.</li><li>2. Понятие ресурса активности и работоспособности.</li><li>3. Личный потенциал ресурса активности и работоспособности.</li><li>4. Методы управления ресурсом активности и работоспособности.</li><li>5. Образованность.</li><li>6. Определите понятия ресурса активности и работоспособности</li><li>7. Назовите ряд общих существенных признаков активности личности.</li><li>8. Какие Вы знаете основные виды активности человека?</li><li>9. Назовите методы управления ресурсом активности и работоспособности.</li><li>10. Какие выделяют жизненные циклы работоспособности человека?</li><li>11. Какова классификация биоритмов человека? Назовите суточные ритмы человека.</li><li>12. Охарактеризуйте изменение работоспособности в течение суток.</li><li>13. Что является основными составляющими здорового образа жизни?</li></ol>	<p>Тестирование</p>
<p><b>Тема 5. Формирование и развитие команды</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Групповая сплоченность и выполнение заданий.</li><li>2. Культурные основы группового поведения.</li><li>3. Социальные роли в группах.</li><li>4. Определение и признаки команды.</li><li>5. Модели высокоэффективных команд.</li><li>6. Жизненный цикл команды.</li><li>7. Лидеры команд.</li><li>8. Синергия и принципы творческого сотрудничества.</li><li>9. Реализация командного потенциала и эффективность.</li></ol>	<p>Устный опрос, тренинг</p>
<p><b>Тема 6. Лидерство и руководство</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Концепция развития лидерства И. Адизеса.</li><li>2. Лидерство, направленное на производительность (Р. Стюарт-Котце).</li><li>3. Современные теории стилей управления: транзакционная теория (Д. Бернс, Б. Басс, Г. Ааронс и др.), теория</li></ol>	<p>Устный опрос, кейс-задача</p>



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 11 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

трансформирующегося руководителя (Б. Басс, Д. Бернс, Д. Бож и др.), атрибутивная теория (Т. Конно, С. Грин, Т. Митчелл, Р. Вуд, Д. Илджен и др.), мотивационно-гигиеническая модель (Ф. Херцберг, К. Арджирис, Д. МакКлилланд) и кросс-культурная теория (Г. Хофстед и др.).	
<b>Тема 7. Управление стрессом</b> 1. Навыки полноценной жизнедеятельности А. Лазаруса. 2. Модели поведения по Альберти и Эммонсу. 3. Позитивные ментальные установки	Практическая работа
<b>Тема 8. Особенности использования навыков самоменеджмента</b> 1. Правила проведения рефрейминга. 2. Принятие решений об очередности выполнения дел. 3. Развитие навыков личной организованности и самоконтроля. Поддержание и развитие собственной мотивации.	Практическая работа

Практические занятия и занятия семинарского типа – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе занятия идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения.

Занятие семинарского типа предназначено для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания. Главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли. На таких занятиях решаются следующие задачи:

- развитие творческого профессионального мышления,
- познавательная мотивация,
- профессиональное использование знаний в учебных условиях: овладение языком соответствующей науки,
- навыки оперирования формулировками, понятиями, определениями,
- овладение умениями и навыками постановки и решения интеллектуальных проблем и задач, опровержения, отстаивания своей точки зрения.

Занятия семинарского типа могут быть различными как по содержанию, так и по построению, организации работы. Обычно на занятиях семинарского типа обсуждаются заранее поставленные вопросы. Студенты заблаговременно знакомятся с планом занятия и литературой, рекомендуемой к изучению данной темы, чтобы иметь возможность подготовиться.

Рекомендации по подготовке к анализу конкретной ситуации (кейс-задание):



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 12 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

В процессе работы над ситуацией студентам рекомендуется обращать внимание на следующие вопросы:

1. Общая характеристика ситуации.

К какой отрасли бизнеса относится кейс? Что происходит в ситуации? Почему так происходит? В чем главная проблема? Суть конфликта?

2. Хронология событий.

Что происходило и когда? Внешняя среда бизнеса и внутренняя среда. Причинно-следственные связи. Прошлое, настоящее, будущее (прогноз).

3. Участники событий.

Кто является «героем» кейса? Роль всех участников. Их достоинства и недостатки. Профессия, возраст, должность. Психологические особенности. Степень влияния на события.

4. Статистика.

Анализ цифр, таблиц, схем и прочих данных. Изучение динамики (тенденции вверх, вниз, «зависание»). Ключевые показатели и факторы, их определяющие.

5. Альтернативные решения.

Спектр возможных направлений действий, аргументация, оценка каждой альтернативы. Отбор наилучших идей. Поиск способов защиты выбранной позиции. План действий.

Рекомендации по подготовке к устному опросу:

Целью устного опроса являются обобщение и закрепление изученного материала. Студентам предлагаются для освещения сквозные концептуальные проблемы. При подготовке следует использовать учебную литературу. Для более глубокого постижения материала и более основательной подготовки рекомендуется познакомиться с указанной дополнительной литературой. Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен законспектировать рекомендуемую литературу, внимательно осмыслить фактический материал и сделать выводы.

Студенту надлежит хорошо подготовиться, чтобы иметь возможность грамотно и полно ответить на заданные ему вопросы, суметь сделать выводы и показать значимость данной проблемы для изучаемой темы. Студенту необходимо также дать анализ той литературы, которой он воспользовался при подготовке к устному опросу на практическом занятии или занятии семинарского типа.

При подготовке, студент должен правильно оценить вопрос, который он взял для выступления. Но для того, чтобы правильно и четко ответить на поставленный вопрос, необходимо правильно уметь пользоваться учебной и дополнительной литературой. Перечень требований к любому выступлению студента примерно таков:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом,
- раскрытие сущности проблемы,
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Разумеется, студент не обязан строго придерживаться такого порядка изложения, но все аспекты вопроса должны быть освещены, что обеспечит выступлению необходимую полноту и завершенность. Приводимые участником практического



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 13 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

занятия примеры и факты должны быть существенными, по возможности перекликаться с профилем обучения.

Учебный проект – совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность учащихся-партнеров, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата по решению какой-либо проблемы, значимой для участников проекта:

Этапы и службы проектирования

Замысел проекта.

На данном этапе группа организаторов разрабатывает идею проекта, прорисовывает основные этапы, прописывает содержание деятельности участников, предлагает схемы распределения ресурсов проекта. После завершения работы группы проектировщиков готовый документ публикуется и делается доступным для общего ознакомления.

Планирование проекта. Планируя мероприятия по реализации проекта, используйте календарь, указывая в нем сроки каждого этапа проекта.

Представление участников проекта. Каждый участник проекта может представить себя, обозначив свою роль в проекте, функции, которые он реализует.

Реализация проекта Выделение проблемы и поиск возможных ее решений. Фиксация первичных результатов. Представление результатов проекта.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 14 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## Рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов

### Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине «Самоменеджмент»

Тема самостоятельной работы и вопросы, подлежащие рассмотрению в ходе её выполнения	Оценочные средства
<b>Тема 1. Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха</b> 1. Планирование своей деятельности. Цели планирования. Коммуникации и восприятие информации. Искусство общения. Организация и реализация. Самоконтроль. 2. Составление списка ежедневных дел в течение трех недель	1. Конспект. 2. Мини-проект «Эффективный день»
<b>Тема 2. Модель качеств современного менеджера</b> 1. Факторы торможения карьеры. Факторы успешной карьеры. Карьерный потенциал. Критерии карьерного успеха. 2. Построение карьерограммы.	1. Конспект. 2. Мини-проект «Планирование деловой карьеры»
<b>Тема 3. Тайм-менеджмент</b> 1. Компьютеризация тайм-менеджмента 2. Составление списка всех дел, согласно матрице Эйзенхауэра, по важности и срочности.	Конспект. 2. Мини-проект "Список дел по степени важности и срочности"
<b>Тема 3. Управление ресурсами активности, работоспособности и образованности</b> Образованность. Самообразование. Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития.	Тестирование
<b>Тема 5. Формирование и развитие команды</b> 1. Конфликты в организационном поведении 2. Виды конфликтов 3. Причины возникновения конфликтов 4. Особенности и причины межгрупповых конфликтов	Конспект
<b>Тема 6. Лидерство и руководство</b> 1. Развитие коммуникативных навыков. 2. Делегирование. 3. Коммуникативное поведение личности как основа эффективной коммуникации в организации. 4. Внутриорганизационные нормы, регулирующие коммуникативное поведение.	Конспект
<b>Тема 7. Управление стрессом</b> Стресс и организация времени. Стрессоустойчивость и	Конспект



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 15 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

конфликтоустойчивость. Эмоциональная грамотность по Д. Гоулману.	
<b>Тема 8. Особенности использования навыков самоменеджмента</b> Разработка дерева целей с обоснованием собственной мотивации.	Конспект, схема «дерева целей»

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Практические задания могут выполняться как индивидуально, так и небольшими группами. При выполнении практических заданий следует руководствоваться следующими общими рекомендациями. Для решения практической задачи необходимо внимательно прочитать задание, повторить лекционный материал по соответствующей теме, изучить рекомендуемую литературу, в т.ч. дополнительную; если задание выдается по вариантам, то получить номер варианта исходных данных у преподавателя, либо подобрать исходные данные самостоятельно, используя различные источники информации (по конкретной организации, органу власти, региону, муниципальному образованию и т.п.).

Выполнение расчетно-аналитических заданий осуществляется в следующей последовательности:

- изучить показатели, характеризующие определенную ситуацию, и формулы для их расчета;
- выявить, какие факторы влияют на величину этих показателей;
- найти числовые значения показателей;
- сделать соответствующие выводы.


Для выполнения аналитических заданий необходимо:

- определить, какой методикой можно воспользоваться, чтобы выполнить задание, изучить эту методику;
- определить, какую информацию необходимо собрать для выполнения задания;
- подготовить исходные данные для их анализа;
- проанализировать собранную информацию, сделать соответствующие выводы;
- дать оценку ситуации.

Конспект предполагает фиксирование информации по теме или вопросам темы, самостоятельный сбор обучающимся дополнительной информации по определенному аспекту вопроса темы СРС, изучение практических примеров, оформление результатов в письменном виде.

Прогнозирование и планирование. Задание может заключаться в разработке отдельных видов планов организации, личного бюджета, плана проведения мероприятий и т.п., в составлении прогноза развития ситуации, изменения показателей.

Выполнение практико-ориентированных заданий: разработка алгоритма (сценария, плана, программы) практических действий, формулирование рекомендаций по различным практическим аспектам деятельности организации, руководителя

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Костанайский филиал Кафедра экономики		
Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика			
Версия документа - 1	стр. 16 из 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

организации. направлены на получение навыков применения теоретических знаний для решения практических профессиональных задач. Выполнение таких заданий включает повторение изученного теоретического материала, постановку задачи, выбор способа решения задачи, подбор исходной информации для её решения, разработку алгоритма практических действий, программы, рекомендаций, сценария и т.д.

### **Рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы**

При подготовке и усвоении материала занятий лекционного типа следует обращаться к рекомендациям преподавателя, а также осуществлять самостоятельный подбор необходимых источников.

Рекомендуемая литература приводится в рабочей программе дисциплины «Самоменеджмент» и должна быть использована только из библиотеки Костанайского филиала ФГБОУ «ЧелГУ» и электронных библиотечных систем.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем для изучения дисциплины «Самоменеджмент»:

1 Научно-электронная библиотека eLibrary [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/>

2 Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» URL: <http://e.lanbook.com/>

3 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/>

4 Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <https://urait.ru/>

5 Справочно-правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]. – <https://internet.garant.ru/>


Студентам рекомендуется получить в библиотеке учебную литературу по дисциплине, а также обращаться к электронным библиотечным системам, доступе к которым есть на сайте филиала <https://csukz.ru/universitet/bibl>

При работе с учебной литературой следует учитывать, что в большинстве учебников и учебных пособий делаются ссылки, сноски на другие литературные источники, приводится список литературы по раскрываемой в литературе проблеме.

Для полноценной подготовки к занятиям только чтение учебника или учебного пособия недостаточно – в них излагаются только принципиальные основы, в то время как в монографиях и научных статьях на ту или иную тему рассматриваемый вопрос анализируется с разных ракурсов или точек зрения, но в любом случае достаточно подробно и глубоко. Тем не менее, чтобы должным образом сориентироваться в задании, необходимо изучить содержание и некоторые элементы учебника или учебного пособия. Оценив задание, выбрав нужный фрагмент, и подобрав соответствующую литературу, можно приступить к подготовке к занятию.

В случае возникновения неясных вопросов студент может получить индивидуальную консультацию преподавателя согласно графику консультаций, утвержденному на кафедре.



	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра экономики		
	Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика		
Версия документа - 1	стр. 17 из 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

### Список рекомендуемой литературы

1. Самоменеджмент: учебное пособие / С.В. Позднякова, Н.Ю. Донец, П.В. Поздняков, В.А. Морозов; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Кафедра менеджмента в АПК. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2015. – 55 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364361>
2. Самоменеджмент: учебное пособие / под ред. В.Н. Парахиной. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 498 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957>
3. Спивак, В.А. Методология и стратегия самоменеджмента=Methodology and strategy for self-management / В.А. Спивак. – Москва : Креативная экономика, 2018. – 341 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499079>
4. Бобина Н.В. Самоменеджмент: учебное пособие: / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2023. – 184 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618131>
5. Севостьянов Д.А. Обратный самоменеджмент / Д.А. Севостьянов, И. Э. Толстова; Новосибирский государственный аграрный университет. – Новосибирск: Золотой колос, 2019. – 287 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616080>
6. Спивак В.А. Методология и стратегия самоменеджмента=Methodology and strategy for self-management / В. А. Спивак. – Москва : Креативная экономика, 2018. – 341 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499079>
7. Спивак В. А. Лидерство: учебник для вузов / В. А. Спивак. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 301 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/469174>
8. Слинкова О. К. Персональный менеджмент: учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 116 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/530582>.