

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.11.2019 16:38:51  
Уникальный прогамный идентификатор:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по  
дисциплине  
«Самоменеджмент»**

Для обучающихся заочной формы обучения по направлениям подготовки  
49.03.01 Физическая культура,  
профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте».

Разработчик:  
Шарыгина И.Т.,  
к.п.н., доцент

Рассмотрено на  
заседании кафедры  
ТМиОТ  
Протокол от «19» апреля  
2022 г. № 13

Чайковский 2022

Шарыгина, И.Т.

Самоменеджмент: методические указания по выполнению контрольной работы / И.Т. Шарыгина. – г. Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2022. – 14 с.

В методических указаниях представлены темы контрольной работы. Выполнение контрольной работы способствует закреплению теоретических знаний, овладению навыками самостоятельной работы обучающихся.

Методические указания адресованы студентам заочной формы обучения и разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ для направлений подготовки направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль Менеджмент в физической культуре и спорте.

Рецензент: к.э.н., доцент С.В. Першина

## Содержание

Введение.....	4
1. Структура, требования к выполнению контрольной работы, этапы работы	5
2. Требования, предъявляемые к оформлению контрольной работы.....	9
3. Примерный перечень тем контрольной работы.....	12
4. Список литературных источников для выполнения контрольной работы .	14
Приложение 1 .....	15

## **Введение**

Методические указания по выполнению контрольной работы по дисциплине «Самоменеджмент» предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль Менеджмент в физической культуре и спорте.

Цель выполнения контрольной работы – обучить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, привить умение популярно излагать сложные вопросы, навыки краткого и лаконичного изложения в письменной форме того или иного материала на заданную тему. Выполнение контрольной работы даёт возможность преподавателю и студентам провести независимую форму контроля за результатами образовательного процесса.

Методические материалы позволяют сформировать у студентов представление о содержании контрольной работы, порядке оформления и уровне требований, предъявляемых к реферату. В пособии раскрываются типовые подходы к оформлению текста и иллюстративного материала.

## **1. Структура, требования к выполнению контрольной работы, этапы работы**

Контрольная работа в форме реферативного изложения вопроса по выбранной теме – письменная работа объемом 10-15 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца). Помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу.

Контрольная работа - это не сочинение, а обзор публикаций, доступных по заданной теме. В учебном процессе контрольная работа понимается как краткое изложение в письменном виде содержания книги, учения, научной проблемы, результатов научных исследований, а также документа или его части, включающее основные фактические сведения и выводы, необходимые для первоначального ознакомления с документом и определения целесообразности обращения к нему.

*Основные требования, предъявляемые к контрольной работе в форме реферата:*

- информативность изложения;
- объективность, неискажённое фиксирование всех положений первичного текста;
- точность в передаче информации;
- полнота отображения основных элементов содержания;
- доступность восприятия текста контрольной работы, как по содержанию, так и по форме;
- соблюдение единого стиля;
- корректность в оценке материала;
- изложение в логической последовательности;
- использование точного, литературного языка.

Реферирование предполагает изложение какого-то вопроса на основе классификации, обобщения, анализа или синтеза одного или нескольких источников.

Реферат не должен отражать субъективных взглядов на излагаемый вопрос. Оценка может быть допущена лишь в последней, заключительной части в виде резюме.

#### *Этапы работы над контрольной работой*

В организационном плане написание контрольной работы в форме реферата - процесс, распределенный во времени по этапам. Все этапы могут быть сгруппированы в три основных: подготовительный, исполнительский и заключительный. Внутри трёх основных имеются следующие этапы работы над рефератом:

1. Выбор проблемы, её обоснование и формулирование темы.
2. Изучение основных источников по теме.
3. Составление библиографии.
4. Конспектирование или тезирование необходимого материала.
5. Систематизация зафиксированной и отобранной информации.
6. Определение основных понятий темы.
7. Разработка логики исследования проблемы, составление плана.
8. Реализация плана, написание реферата.
10. Самоанализ, предполагающий оценку новизны, степени раскрытия сущности проблемы, обоснованности выбора источников и оценку объема реферата.
11. Проверка оформления списка литературы.
12. Редакторская правка текста.
13. Оформление реферата и проверка текста с точки зрения грамотности и стилистики.

#### *Подготовка и написание контрольной работы*

##### 1. Выбор темы

Тема контрольной работы, соответствуют последнему числу зачетной книжки на выбор, например, последнее число книжки – 7, следовательно, можно выбрать любую тему под номерами: 7, 17, 27, 37 и т.д.

Тема контрольной работы должна быть согласована с преподавателем, ведущим лекционный курс. Преподаватель помогает определить направление работы, консультирует студентов по плану реферата, рекомендует литературу и оценивает готовую контрольную работу.

Тематика контрольной работы разработана в соответствии с основным содержанием учебной дисциплины. При выборе темы реферата студенту необходимо учитывать ее актуальность, наличие и доступность необходимой информации, а также свой уровень подготовки и личный интерес к рассматриваемым вопросам.

## 2. Подборка литературы и работа с ней

Выбрав тему, необходимо изучить соответствующую литературу: монографии, методическую литературу, журнальные и газетные статьи.

Для выбора литературы студенты могут воспользоваться любой библиотекой: своей, института, городской и т.п.

В условиях «информационного бума» большое значение получила справочная литература, предназначенная для быстрого получения каких-либо сведений научного, практического и познавательного характера. К справочным изданиям относятся энциклопедии, словари, справочники.

Получив книгу, внимательно изучите аннотацию, в которой в очень краткой форме излагаются главные идеи данной работы.

Затем ознакомьтесь с оглавлением, посмотрите введение (предисловие) и заключение.

При изучении источника или книги целесообразно делать соответствующие выписки. Лучше делать их на отдельных листах бумаги и с одной стороны листа, либо в электронном документе.

Не следует забывать и о записях полных библиографических сведений об изучаемой книге, которые необходимы для правильного оформления списка литературы.

Допускается ссылаться на видео, ссылки необходимо оформлять в соответствии с требованиями

#### *Структура контрольной работы*

1) Титульный лист (Приложение 1).

2) После титульного листа на отдельной странице следует план(содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) контрольной работы и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте контрольной работы.

3) После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, краткое описание используемых литературных источников, анализ сильных и слабых сторон того или иного источника, обозначение главных рассматриваемых аспектов. Во введении обязательно формулируются цель и задачи контрольной работы. Очень важно, чтобы студент умел четко сформулировать цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить.

4) Основная часть контрольной работы содержит материал, отобранный студентом для рассмотрения выбранной им проблемы. Основная часть контрольной работы может иметь один или несколько разделов, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов), которые должны располагаться последовательно и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.



В этой части автор реферативного сочинения решает задачи, поставленные во введении. Основная часть должна включать в себя развитие научных представлений о проблеме. Целесообразно показать связь проблемы с современной действительностью. Кроме того, она должна содержать собственное мнение студента и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на соответствующие факты.

Письменная обработка полученных знаний зачастую бывает трудным делом. Не расстраивайтесь, если у вас что-то не получается «сразу». Вернитесь к работе через какое-то время. Главное в письменном изложении, чтобы вас поняли. Постарайтесь разобраться в сути работ, поставьте себя на место читателя, который видит работу впервые.

Обратите внимание на логичность изложения материала, на связь между параграфами (разделами) и частями работы. Краткие выводы рекомендуется делать в каждом параграфе и главе.

5) Заключение подводит итог работы. Содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении. Заключение может содержать и предложения по дальнейшей практической и/или научной разработке вопроса

6) Приложение может включать графики, таблицы, расчеты, которые могли бы помешать целостному восприятию текстового материала из-за объемности информации или формы представления.

7) Список изученной литературы, здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

## **2. Требования, предъявляемые к оформлению контрольной работы.**

Контрольную работу студент выполняет на стандартных листах писчей бумаги (формат А4)

Текст работы печатается по размерам полей верхнее, нижнее, правое – 20 мм, левое – 30 мм; шрифт – TimesNewRoman, размер шрифта – 14 pt. на листах формата А-4. Выравнивание текста по ширине.

Точный объем контрольной работы зависит и от темы, и от количества проработанных источников, и от задачи, которую поставил перед собой студент-автор. Разумнее принять объем работы от 10 до 20 печатных листов (формат А4).

Текст помещается на одной стороне листа с обязательным выделением полей и порядковой нумерацией листов.

Нумерация страниц проставляется на нижнем поле листа по середине без слова страница и знаков препинания, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Титульный лист не нумеруют, но включают в общую нумерацию работы.

Каждый новый раздел контрольной работы печатается с новой страницы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

Заголовки и подзаголовки отделяются от основного текста сверху и снизу одним интервалом.

Титульный лист работы (см. Приложение 1) содержит сведения:

- наименование организации-учредителя;
- наименование учебного заведения;
- наименование факультета;
- наименование кафедры;
- наименование контрольной работы;
- инициалы, фамилия, учебная группа автора;
- инициалы, фамилия, должность руководителя;
- место, дата написания (год) работы.

Содержание.

Содержание следует после титульного листа контрольной работы. В нем указываются основные части контрольной работы (введение, основная

часть, заключение, список литературы) с указанием соответствующих страниц.

Разделы нумеруются арабскими цифрами. Если разделы «Содержания» разбиты на подразделы, то их нумерация составляется из номера раздела и подраздела, разделенных точкой. Например, раздел 1 «Подготовка и написание реферата», подраздел 1.1. «Выбор темы».

Иллюстрации (графики, схемы, рисунки) располагаются непосредственно после текста.

Таблицы также располагаются после соответствующего текста, нумеруются, номер таблицы размещается в правом верхнем углу.

Если в работе один рисунок, одна таблица, формула или уравнение, то они не нумеруются и не пишутся слова «Таблица», «Рисунок».

Введение. Введение - это вступительная часть контрольной работы, помещаемая перед основным текстом. Объем введения обычно составляет 1-2 страницы текста.

Основная (содержательная) часть. Основной текст излагается в произвольной форме. По ходу изложения материала автор может ссылаться на других авторов, всевозможные источники (документы, карты, таблицы, схемы и т.д.), которые должны располагаться после текста. Общий объем основной части - 8-15 страниц.

Заключение. Заключение - часть контрольной работы, в которой формулируются выводы. Оно должно быть четким и кратким. По объему не должно превышать введение (1-2 страницы).

Приложения. Приложение — часть контрольной работы, имеющая дополнительное справочное значение, необходимое для более полного освещения темы. По форме и содержанию приложения разнообразны: таблицы, схемы, графики, рисунки, фотографии, образцы, примерные планы, перечень упражнений и т.д.

Нумерация приложений помещается в правом верхнем углу над заголовком приложения рядом со словом «приложение» (например - Приложение 1).

#### Список литературы и источников,

Порядок построения списка определяется самим автором. Однако на сегодняшний день наиболее распространенным является перечисление в алфавитном порядке (по первым буквам фамилий авторов или названий сборников). Необходимо также указать вид издания, соавторы, место издания, название издательства, год издания, общее количество страниц источника.

### **3. Примерный перечень тем контрольных работ**

1. Понятие и предназначение самоменеджмента
2. Функции самоменеджмента.
3. Человек как система
4. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы.
5. Природа времени.
6. Виды времени и их характеристики.
7. Индивидуальный фонд времени и его структура.
8. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени.
9. Понятие временной перспективы.
10. Понятие помех и возможности их преодоления.
11. Управление временем и его особенности в работе менеджера
12. Понятие инвентаризации времени.
13. Правила целеполагания
14. Планирование и контроль - важные составляющие тайм-менеджмента.
15. Построение системы коммуникаций в организации
16. Особенности работы с информацией

17. Правила эффективного делегирования. Как сломить сопротивление делегированию.
18. Повышение личной эффективности работы с информацией
19. Модель SMART.
20. Матрица Эйзенхауэра.
21. Индивидуальный ритм работоспособности.
22. Самоменеджмент на основе биоритма.
23. Формирование здорового образа жизни
24. Правила организации эффективного отдыха.
25. Лень и повышение личной эффективности.
26. Основы имиджеологии. Одежда. Деловой костюм
27. Самопрезентация. Методы самопрезентации.
28. Интеллектуальное и духовное развитие, как основа личной эффективности.

#### **4. Список литературных источников для выполнения контрольной работы**

1. Основы самоменеджмента: учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. — Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2018. — 120 с. // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/92993.html> – ЭБС «IPRbooks»
2. Спивак, В.А. Профессиональный самоменеджмент: источники знаний и базовые компетенции /В.А. Спивак // Российское предпринимательство. 2017. №20. – [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [cyberleninka.ru/article/n/professionalnyu-samomenedzhment-istochniki-znaniy-i-bazovye-kompetentsii](http://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyu-samomenedzhment-istochniki-znaniy-i-bazovye-kompetentsii)
3. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие / Г. А. Архангельский, М. А. Лукашенко, Т. В. Телегина, С. В. Бехтерев; под редакцией Г. А. Архангельского, П. Суворовой. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 311 с. // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/93046.html> – ЭБС «IPRbooks»
4. Персональный менеджмент: учебник / Резник С.Д. и др. - М.: ИНФРА-М, 2002. - 622 с.
5. Зайверт, Л., Ваше время- в Ваших руках: Советы деловым людям, как эффективно использовать рабочее время: Пер. с нем. - М.: Интерэксперт, ИНФРА-М, 1995 - 267 с.
6. Одинцов, А.А. Менеджмент организации: введение в специальность: Учебное пособие для вузов / А.А. Одинцов. — М.: Издательство «Экзамен», 2004. — 320 с.
7. Перерва, П.Г. Самомаркетинг менеджера и бизнесмена. – Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 592 с.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**  
по дисциплине «Самоменеджмент»  
Тема: «.....»

*Автор:*

студент 2 курса, гр. 216

/подпись, дата/

В.Л. Петров

*Руководитель:*

Канд. педагог. наук, ст. преподаватель

/подпись, дата/

И.Т. Шарыгина