

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

*Кафедра юриспруденции*

Рабочая программа дисциплины

**Основы самообразования и самоорганизации**

<i>Направление подготовки</i>	Лингвистика
<i>Код</i>	45.03.02
<i>Направленность (профиль)</i>	Теория и методика преподавания английского языка и культур англоязычных стран
<i>Квалификация выпускника</i>	Бакалавр

Москва  
2018

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ОК-8 Способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о видах, системах, формах и технологиях обучения в высшей школе</li> <li>- предметную область математики и информатики.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности;</li> <li>- работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчинять личные интересы общей цели;</li> <li>- формулировать результат;</li> <li>- публично представить собственные и известные научные результаты;</li> <li>- точно представить математические знания в устной форме.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности;</li> <li>- способностью к самоорганизации и к самообразованию;</li> <li>- навыками самостоятельной научноисследовательской работы;</li> <li>- способностью формулировать результат.</li> </ul>
<p>ОК-11 Готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия и категории дисциплины;</li> <li>- о процессах самообразования, самовоспитания, саморазвития;</li> <li>- о структуре информационных ресурсов общества;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с электронным каталогом, составления библиографии;</li> <li>- использовать справочно-информационный фонд библиотеки, справочно-поисковый аппарат библиотеки (каталоги, как традиционные, так и электронные);</li> <li>- выявлять нужные информационные и библиографические источники и пользоваться ими;</li> <li>- составлять библиографические списки к рефератам, докладам, курсовым и выпускным квалификационным работам;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельной работы с информационными и библиографическими источниками по конкретной тематике;</li> <li>- приемами организации и ведения личных библиографических картотек или баз данных;</li> </ul>
<p>ОК-12 Способностью к пониманию социальной значимости своей будущей профессии, владением высокой мотивацией к</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенности и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и распределять свое время;</li> <li>- работать с книгой, справочной литературой, устным словом, газетными материалами, графическими источниками информации, компьютерными сетями;</li> </ul>

выполнению профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оформлять результаты учебного труда в виде презентаций.</li> <li>- планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом самообразовательной деятельности: написание рефератов, эссе, сочинений, проектов, курсовых работ.</li> <li>- технологиями организации процесса самообразования и самоорганизации;</li> </ul>
--	--

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Философия», «Основы исследовательской деятельности».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать общекультурные компетенции в профессиональной деятельности.

В частности, выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с лингводидактическим видом деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

- применение на практике действующих образовательных стандартов и программ;
- использование учебно-методических материалов, современных информационных ресурсов и технологий;
- применение современных приемов, организационных форм и технологий воспитания, обучения и оценки качества результатов обучения;
- проведение информационно-поисковой деятельности, направленной на совершенствование профессиональных умений в области методики преподавания.

## 3. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>		<i>Формы обучения</i>
		<i>Заочная</i>
<b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы		2/72
<b>Контактная работа</b>		4
	Занятия лекционного типа	2
	Занятия семинарского типа	2
	Промежуточная аттестация: <b>Зачет</b> / зачет с оценкой / экзамен /	4
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>		64

## 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 4.1 Распределение часов по разделам/темам и видам работы

#### 4.1.1 Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)		
		Контактная работа		Самостоят
		Занятия	Занятия семинарского типа	

		лекционного типа						ельная работа
		Лекции	Иные учебные занятия	Практи ческие занятия	Семи нары	Лабора торн ые раб.	Иные занят ия	
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Сущность, источники, функции, типы самообразования.							7
2.	Структура, мотивы, цель самообразовательной деятельности.							7
3.	Самообразовательная работа начинается постановки цели.							7
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.							7
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	1		1				7
6.	Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования.							7
7.	Приемы достижения личной эффективности.	1		1				7
8.	Психология невербального общения.							8
9	Методика работы с библиографическими изданиями. Технологии подготовки и презентации результатов учебного							7

	труда						
	Промежуточная аттестация	4					
	Итого	72					

#### 4.2 Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

##### 4.2.1 Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	Восприятие информации. Свойства восприятия. Процесс восприятия. Виды восприятия информации человеком. Виды информации по способу восприятия. Формы подачи информации человеку. Категории людей по каналам восприятия информации. Восприятие и понимание информации. Эмоциональное восприятие информации. Цель структурирования информации. Принципы структурирования изучаемой информации. Правила и методы структурирования информации: правило Миллера, эффект края, эффект Ресторффа, метод римской комнаты, метод ментальных карт.
2.	Приемы достижения личной эффективности.	Техники осознанности "здесь и сейчас". Альфа-реальности. Три способа заставить дедлайн работать: сделать его реалистичным, заставить его стимулировать, браться за дело прямо сейчас. Как установить дедлайн для негативного мышления. Физические и психологические причины усталости. Максимальная энергия. Адреналиновая и централизованная энергия.

##### 4.2.2 Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	Категории людей в зависимости от каналов восприятия информации. ИНТЕЛЛЕКТ КАРТА моего профессионального роста. Совмещаем психологию, мнемонику и нейролингвистику. Майндмэппинг как средство самопознания. Анализируем свои эмоции, чувства и вкусы, выявляем причины настоящего положения вещей. Инструменты для создания «цифрового мозга»: TheBrainTech, TheBrain.
2.	Приемы достижения личной эффективности.	Топ 10 принципов моей жизни (составьте десять жизненных принципов, которые будут способствовать вам в достижении ваших жизненных целей).

#### 4.2.3 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	<i>Содержание самостоятельной работы</i>
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Сущность, источники, функции, типы самообразования.	Ознакомление с целями и задачами дисциплины. Определить сущность, источники, функции, типы самообразования.
2.	Структура, мотивы, цель самообразовательной деятельности.	Определить свое предназначение. 4 основных типа людей и их предназначение. Критерии того, что вы на своем месте. Основные критерии истинной цели. Техника «мозговой штурм» по определению своего предназначения.
3.	Самообразовательная работа начинается постановки цели.	Выявление жизненных ценностей с позиции ролей, которые Вы выполняете в жизни (коллеги, клиенты, члены семьи и т. д.). Создание Колеса баланса: анализируем и планируем свою жизнь.
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ моей жизни: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели-задачи. Планирование своей деятельности по матрице Эйзенхауэра. “Делай – Планируй – Поручай – Не делай” —“формула успеха” Дэвида Аллена.
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	Категории людей в зависимости от каналов восприятия информации. ИНТЕЛЛЕКТ КАРТА моего профессионального роста. Совмещаем психологию, мнемонику и нейролингвистику. Майндмэппинг как средство самопознания. Анализируем свои эмоции, чувства и вкусы, выявляем причины настоящего положения вещей. Инструменты для создания «цифрового мозга»: TheBrainTech, TheBrain.
6.	Самоконтроль. Самооценка.	Необходимые элементы успешной и эффективной реализации целей самообразования. Основы самоконтроля, преимущества. Как развить самоконтроль. Определяем уровень своей самооценки. Формируем собственную самооценку. Создаем версию «себя лучшего». Побеждаем неуверенность в себе. Техники поднятия самооценки и обретения гармонии. Волшебное число 21. «Прокачиваем» себя эффективными аффирмациями.
7.	Приемы достижения личной эффективности.	Топ 10 принципов моей жизни (составьте десять жизненных принципов, которые будут способствовать вам в достижении ваших жизненных целей).

8.	Психология невербального общения.	Язык телодвижений. Зоны и территории. Конгруэнтность. Читаем мысли людей по их жестам. Сигналы глаз. Жестикуляция. Положение торса. Влияние на окружающих с помощью различных положений.
9.	Методика работы с библиографическими изданиями. Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.	Самопрезентация: -кто я, мои интересы, как я вижу себя в профессии; -план моего самообразования, саморазвития; -кто я через 10 лет – или ЛЕСТНИЦА УСПЕХА;

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

### 5.1 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Сущность, источники, функции, типы самообразования.	ОК-8, ОК-11 ОК-12	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
2.	Структура, мотивы, цель самообразовательной деятельности.	ОК-8, ОК-11 ОК-12	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
3.	Самообразовательная работа начинается постановки цели.	ОК-8, ОК-11 ОК-12	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование

4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	ОК-8, ОК-11 ОК-12	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	ОК-8, ОК-11 ОК-12	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
6.	Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования.	ОК-8, ОК-11 ОК-12	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
7.	Приемы достижения личной эффективности.	ОК-8, ОК-11 ОК-12	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
8.	Психология невербального общения.	ОК-8, ОК-11 ОК-12	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
9.	Методика работы с библиографическими изданиями. Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.	ОК-8, ОК-11 ОК-12	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля

### Типовые проблемные задачи

1. Предназначение – это направление, путь, по которому вам предстоит двигаться о жизни. Это цель и образ жизни.

Призвание – склонность к тому или иному делу, профессии.

Если ваше предназначение и призвание сливаются в единое целое - ваша жизнь обретает смысл, появляется вдохновение, идеи и внутренний огонь.

**Определите, как Вы понимаете Ваше предназначение и призвание?**

2. Ценности человека – это его главные цели, представления о собственной миссии, основные принципы, то, о чем больше всего он заботится. Когда в основании нашей жизни лежат наши личные ценности, мы живем в согласии с собой.



**Опишите** Ваши ценности. На что опираются Ваши жизненные цели?

### 3. «Колесо жизненного баланса»

Гармоничное сочетание всех сфер жизни – вот секрет счастья и жизненного успеха.

Проанализируйте, насколько равномерно гармонично развиваются сферы Вашей жизни. Оцените уровень удовлетворенности восьми секторов Вашего Колеса Жизни, представляющих собой, жизненный баланс: Карьера, Финансы, Здоровье, Друзья, Семья, Рост, Отдых, Условия жизни.

## **Типовые ситуационные задачи**

### **Задача 1**

О чем говорит данная ситуация? Чему верить: словам или жестам, действиям?

«Вы просите у знакомого книгу. Он с готовностью соглашается дать вам ее и начинает искать на полках. Ищет, ищет..., Казалось бы, все обыскал – книги нет, как не было!»

### **Задача 2**

Представьте, что вы — начальник отдела. В отделе напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную — молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту. Как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение.

## **Типовые тесты**

### **1. В чем главная задача современной системы образования?**

- а) успешная социализация человека;
- б) подготовка компетентного специалиста;
- в) овладение личностью определенной системой научных знаний, практических умений и навыков с возможностью их применения на практике;

### **2. В чем заключается цель и задача самообразования?**

- а) приобретение знаний, умений и навыков в определенной области науки;
- б) достижение намеченных профессиональных и жизненных целей и планов;
- в) сделать из себя надеясь главным образом на себя, и своими средствами, человека образованного;

### **3. Какое из определений наиболее подходит к понятию «самообразование»?**

- а) образование, получаемое самостоятельно, вне стен какого-либо учебного заведения, без помощи обучающего;
- б) приобретение дополнительных знаний самостоятельно, без помощи преподавателя;
- в) целенаправленная познавательная деятельность, по приобретению систематических знаний в какой-либо области знаний;

### **4. Что такое самообразовательная компетенция?**

- а) совокупность взаимосвязанных качеств личности, необходимых для качественно-продуктивной деятельности;
- б) навыки, умения, способность решать вопросы и задачи в определенной предметной области;
- в) способность мобилизовать организованные в систему знания, умения и личностные качества, необходимые для выполнения определенной задачи;

## **5. Как Вы понимаете готовность человека к самообразованию?**

- а) способность индивида самостоятельно осваивать знания и умения, необходимые для решения профессиональной задачи;
- б) способность выявлять пробелы в своих знаниях и умениях, оценивать необходимость той или иной информации для своей деятельности, а также гибко изменять свою профессиональную квалификацию, самостоятельно осваивать знания и умения, необходимые для решения поставленной задачи;
- в) это наличие объема требуемых знаний, навыков, опыта в какой-либо области, полученные путем систематического обучения;

## **6. Что является источниками самообразования?**

- а) книги, журналы, газеты, курсы повышения квалификации, обучающие программы, семинары, конференции;
- б) книги, периодическая печать, средства массовой информации, Интернет, исследовательская деятельность, семинары и конференции, обучение на курсах, работа, посещение выставок, музеев, театров, экскурсий, окружающая действительность, хобби;
- в) книги, периодическая печать, средства массовой информации, дистанционное самообразование, обучение на различных курсах, экскурсии, театры, выставки, музеи, концерты;

## **7. Каковы функции самообразования?**

- а) профессиональный рост, дополнение и углубление профессионального образования, приобретение базового образования, формирование индивидуального стиля профессиональной деятельности, осмысление собственной самостоятельной деятельности, самопознание и самосовершенствование, самореализация личности;
- б) саморазвивающая, компенсаторная, образовательная, профориентационная, адаптационная, воспитательная;
- в) развитие способностей индивида, приобретение дополнительного образования, формирование навыков в каком-либо виде деятельности, самопознание, самосовершенствование, самовоспитание, самореализация, повышение уровня самооценки;

## **8. Какова структура самообразовательной деятельности?**

- а) цель-задачи-план самообразования-самоконтроль-самооценка-результат самообразовательной деятельности;
- б) мотивы-цель-задачи-способы самообразования-самоконтроль-самооценка-результат;
- в) тема самообразования-план-задачи-этапы-способы самообразования-самоконтроль-результат;

## **9. Каковы мотивы самообразования?**

- а) потребность в знаниях, необходимость получения достойного образования, конкуренция, материальная заинтересованность, стремление к саморазвитию;
- б) желание творчества, рост современной науки, устаревание технологий, конкуренция, материальный интерес;
- в) работа с информацией, творчество, рост современной науки, изменения в жизни общества, конкуренция, общественное мнение, материальное стимулирование, интерес;

## **10. С чего начинается самообразовательная деятельность?**

- а) с постановки цели;
- б) с плана;
- в) с определения задач самообразования;

**11. Каковы SMART критерии постановки личных целей?**

- а) конкретность, измеримость, достижимость, актуальность, ограниченность сроком;
- б) значимость, реальность, актуальность, направленность на результат, временное ограничение;
- в) актуальность, необходимость, достижимость, позитивность, ограниченность сроком;

**12. Какие этапы постановки целей предложил Брайн Трейси?**

- а) цель, вера, польза, предельный срок, список препятствий, список необходимого для достижения цели, ресурсы, план, визуализация, решимость;
- б) желание, цель, польза от исполнения желания, исходная позиция, список необходимого для достижения цели, определение препятствий к достижению цели, ресурсы, план, визуализация, настойчивость;
- в) желание, убеждение, записать цели, польза, анализ исходной позиции, предельный срок, определение препятствий, список необходимого для достижения цели, список необходимых людей, план, визуализация, настойчивость;

**13. Из каких уровней состоит «пирамида эффективности» Стивена Кови?**

- а) выявление ценностей, постановка целей, планирование недели, планирование дня;
- б) постановка целей, определение задач, планирование недели, планирование дня;
- в) выявление ценностей, постановка целей, определение задач, планирование дня;

**14. Автор матрицы управления временем?**

- а) Эйзенхайм;
- б) Эйзенхауэр;
- в) Эйзенштейн;

**15. По каким параметрам распределяется планируемая деятельность человека в матрице управления временем?**

- а) по важности и срочности;
- б) по важности и срокам исполнения;
- в) по срочности и объему задач;

**16. Какова цель структурирования информации?**

- а) упрощение запоминания большого объема информации;
- б) упрощение понимания основных элементов, из которых состоит весь массив информации, а также логики взаимосвязанности этих элементов;
- в) быстрый доступ к элементу большого информационного объема;

**17. Что такое самооценка человека?**

- а) как вы оцениваете отношение окружающих к самому себе;
- б) объективный взгляд на самого себя, кем вы являетесь на самом деле;
- в) оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков;

**18. Каковы критерии результативности самообразовательной деятельности?**

- а) сформированность личностных качеств, профессиональный рост, творческий рост, повышение уровня самооценки;
- б) эффективность деятельности, профессиональный рост, саморазвитие, творческий рост, повышение уровня конкурентоспособности;
- в) сформированность личностных качеств, повышение статуса, эффективность деятельности, творческий рост;

### **19. Кто такие кинестетики?**

- а) люди, воспринимающие информацию через движения, осязание, обоняние;
- б) люди, воспринимающие реальность через тактильные ощущения;
- в) категория людей, воспринимающих информацию путем логического осознания;

### **20. Конгруэнтность это:**

- а) контекст в толковании жестов;
- б) совокупность жестов;
- в) совпадение слов и жестов;

### **5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях в форме онлайн-вебинаров.
2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, учебно-профессиональные задания, тесты).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до экзамена. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

#### **1. Требование к решению ситуационной, проблемной задачи (кейс-измерители)**

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

*Критерии оценивания* – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка «*выполнено*» ставится в случае, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи, а именно, когда обучающийся в целом выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «*не выполнено*» ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

#### **2. Тестирование**

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

*Критерии оценивания* – правильный ответ на вопрос

Оценка «*отлично*» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий

Оценка «*хорошо*» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий

Оценка «*удовлетворительно*» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий

#### **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### 6.1 Основная учебная литература

1. Санина Е.И. Оптимизация самообразования средствами коммуникативных и информационных технологий [Электронный ресурс] : монография / Е.И. Санина, М.С. Помелова, НгокТан Ням. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 168 с. — 978-5-209-05450-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22199.html>

2. Гинецинский В.И. Пропедевтика психологического самообразования [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Гинецинский. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2013. — 64 с. — 978-5-98238-042-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22986.html>

3. Сапогова, Е. Е. Территория взрослости : горизонты саморазвития во взрослом возрасте / Е. Е. Сапогова. — Москва : Генезис, 2020. — 312 с. — ISBN 978-5-98563-359-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/89328.html>

### 6.2 Дополнительная учебная литература:

1. Милорадова Н.Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов магистратуры, обучающихся по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент / Н.Г. Милорадова, А.Д. Ишков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016. — 109 с. — 978-5-7264-1340-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54678.html>

2. Иванова И.В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. — 355 с. — 978-5-88725-317-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57632.html>

3. Иванова И.В. Саморазвитие личности. Психолого-педагогический аспект [Электронный ресурс] : монография / И.В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. — 266 с. — 978-5-88725-315-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57634.html>

4. Иванова И.В. Творческое саморазвитие личности в детских объединениях [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 39.03.03 (040700.62) Организация работы с молодежью / И.В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2015. — 176 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57635.html>

### 6.3. Периодические издания:

1. Вестник Московского городского педагогического университета. Серия педагогика и психология <http://www.iprbookshop.ru/25613.html>

## **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайн-режиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
- выполнение самостоятельных практических работ;
- подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра, необходимо подготовить рефераты (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень**

## **программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. Терминальный сервер, предоставляющий к нему доступ клиентам на базе Windows Server 2016
2. Семейство ОС Microsoft Windows
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (Информационный комплекс)
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (ЭПС «Система ГАРАНТ»)
6. Антивирусная система NOD 32
7. Adobe Reader. Лицензия проприетарная свободно-распространяемая.
8. Электронная система дистанционного обучения АНОВО «Московский международный университет». <https://elearn.interun.ru/login/index.php>

## **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

1. компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;
2. наушники;
3. вебкамеры;
4. колонки;
5. микрофоны.

## **11. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины**

Для освоения дисциплины используются: традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия в интерактивные формы занятий - решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций, самостоятельная работа студентов с учебными материалами, представленными в электронной системе обучения.

На учебных занятиях используются технические средства обучения: компьютер подключенный к сети Интернет и программой браузером для выхода в интернет, монитор, колонки, микрофон, веб камера, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, пакет программ для проведения вебинаров в он-лайн режиме. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием электронной системы дистанционного обучения, установленной на оборудовании университета.

### **11.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:**

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием презентаций и трансляцией выступления лектора;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями с использованием электронных систем коммуникаций (форумы, чаты);
- консультации (форумы);
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

## **11.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения**

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- диспут
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция
- дискуссия
- беседа.

## **11.3 Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально- технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

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

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.