

Рабочая программа дисциплины

Основы самообразования

<i>Направление подготовки</i>	Экономика
<i>Код</i>	38.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Экономика предприятий и организаций
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития УК-6.3 Проявляет интерес к саморазвитию и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков, на основе представлений о непрерывности образования в течение всей жизни УК-6.4 Использует различные технологии самосовершенствования и саморазвития, приемы достижения личной эффективности.

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-6		
	<ul style="list-style-type: none"> - основные понятия и категории дисциплины; - о процессах самообразования, самовоспитания, саморазвития; - о структуре информационных ресурсов общества; - о видах, системах, формах и технологиях обучения в высшей школе 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с электронным каталогом, составления библиографии; - использовать справочно-информационный фонд библиотеки, справочно-поисковый аппарат библиотеки (каталоги, как традиционные, так и электронные); - выявлять нужные информационные 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками самостоятельной работы с информационным и библиографическими источниками по конкретной тематике; - приемами организации и ведения личных библиографических картотек или

	<ul style="list-style-type: none"> - содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенности и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности; - предметную область математики и информатики. 	<ul style="list-style-type: none"> библиографические источники и пользоваться ими; - составлять библиографические списки к рефератам, докладам, курсовым и выпускным квалификационным работам; - планировать и распределять свое время; - работать с книгой, справочной литературой, устным словом, газетными материалами, графическими источниками информации, компьютерными сетями; - оформлять результаты учебного труда в виде презентаций. - планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности; - самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; - работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчинять личные интересы общей цели; - формулировать результат; - публично представить собственные и известные научные результаты; - точно представить математические знания в устной форме. 	<ul style="list-style-type: none"> баз данных; - опытом самообразовательной деятельности: написание рефератов, эссе, сочинений, проектов, курсовых работ. - технологиям и организации процесса самообразования и самоорганизации; - приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности; - способность ю к самоорганизации и к самообразованию; - навыками самостоятельной научноисследовательской работы; способностью формулировать результат.
--	--	---	---

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Тайм-

менеджмент», «Философия», «Управление человеческими ресурсами», «Социальная психология», «Методы принятия управленческих решений».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: аналитический, организационно-управленческий, расчетно-экономический.

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Экономика предприятий и организаций.

5. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения	
	Очная	Очно-заочная с применением ДОТ
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	3/108	3/108
Контактная работа:		
Занятия лекционного типа	20	2
Занятия семинарского типа	20	8
Промежуточная аттестация: зачет	0,1	0,1
Самостоятельная работа (СРС)	67,9	97,9

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

6.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные работы	Иные	
1.	Понятие самообразования и саморегуляции	2			2			10
2.	Понятие самообучения и самоорганизации	2			2			15
3.	Источники самообразования и самоорганизации личности	4			4			10
4.	Особенности самообразования и самоорганизации личности в условиях современного общества	4			4			12

5.	Творческий потенциал личности	4			4			10,9
6.	Жизненный путь как программирование и как творчество	4			4			10
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	20			20			67,9

6.1.2 Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)							Самостоятельная работа
		Контактная работа							
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа					
		<i>Лекции</i>	<i>Иные учебные занятия</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>Семинары</i>	<i>Лабораторные раб.</i>	<i>Иные занятия</i>		
1.	Понятие самообразования и саморегуляции							16,9	
2.	Понятие самообучения и самоорганизации							17	
3.	Источники самообразования и самоорганизации личности	1						16	
4.	Особенности самообразования и самоорганизации личности в условиях современного общества	1						16	
5.	Творческий потенциал личности			4				16	
6.	Жизненный путь как программирование и как творчество			4				16	
	Промежуточная аттестация	0,1							
	Итого	2		8				97,9	

6.2 Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1 Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Понятие самообразования и саморегуляции	Понятия самообразования и саморегуляция. Даются подробные определения этим понятиям. Также рассматривается вопрос психической саморегуляции и саморегуляция личности, а также возникающие вследствие саморегуляции важные эффекты. Подробно раскрывается понятие естественных приемов саморегуляции приводятся всевозможные примеры. Помимо естественных приемов саморегуляции существует ряд других приемов, о которых также изложено в лекции. Освещается аспект эмоциональной саморегуляции, которая подразделяется на несколько уровней.
2.	Понятие самообучения и самоорганизации	Практическое закрепление теоретических знаний. Понятия самообучения и самоорганизация. Механизмы психологической защиты. Развитие самоорганизации. Суть понятия «самоорганизация». Соотношение развития и самоорганизации. Требования к самоорганизующейся системе. И понятие самообучения.
3.	Источники самообразования и самоорганизации личности	Данная лекция посвящена различным источникам самообразования и самоорганизации личности. Подробно разбираются основные виды и цели самообразования. Дается определение понятию «Целенаправленное самообразование». Рассмотрены различные условия для формирования мотивации профессионального самосовершенствования.
4.	Особенности самообразования и самоорганизации личности в условиях современного общества	Затрагивается аспект особенностей самообразования и самоорганизации личности в условиях современного общества, так как вопрос самообразования и самоорганизации появился достаточно давно, то вслед за изменениями окружающего нас мира, условий, как социальных, так и природных, климатических данный аспект очень сильно деформировался. И имеет ряд серьезных особенностей, особенно под воздействием научно-технического прогресса, перехода в информационное общество. Сущностные характеристики самообразования. Объект, субъект и виды самообразования.
5.	Творческий потенциал личности	Практическое закрепление теоретических знаний. Творческий потенциал личности. Понятие «Творчество». Различные фазы творчества, а также творческий процесс в целом. Понятия «Мозговой штурм» и «Синектика».
6.	Жизненный путь как программирование и как творчество	Практическое закрепление теоретических знаний. Вопросы жизненного пути личности, как программирование и как творчество. Понятие «Личность». Личность как субъект жизни. Термин «жизненная стратегия». Варианты жизненного пути по гипотезе В.Н. Дружинина.

6.2.2 Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Понятие самообразования и саморегуляции	Понятия самообразования и саморегуляция. Даются подробные определения этим понятиям. Также рассматривается вопрос психической саморегуляции и саморегуляция личности, а также возникающие вследствие саморегуляции важные эффекты. Подробно раскрывается понятие естественных приемов саморегуляции приводятся всевозможные примеры. Помимо естественных приемов саморегуляции существует ряд других приемах, о которых также изложено в лекции. Освещается аспект эмоциональной саморегуляции, которая подразделяется на несколько уровней.
2.	Понятие самообучения и самоорганизации	Практическое закрепление теоретических знаний. Понятия самообучения и самоорганизация. Механизмы психологической защиты. Развитие самоорганизации. Суть понятия «самоорганизация». Соотношение развития и самоорганизации. Требования к самоорганизующейся системе. И понятие самообучения.
3.	Источники самообразования и самоорганизации личности	Данная лекция посвящена различным источникам самообразования и самоорганизации личности. Подробно разбираются основные виды и цели самообразования. Дается определение понятию «Целенаправленное самообразование». Рассмотрены различные условия для формирования мотивации профессионального самосовершенствования.
4.	Особенности самообразования и самоорганизации личности в условиях современного общества	Затрагивается аспект особенностей самообразования и самоорганизации личности в условиях современного общества, так как вопрос самообразования и самоорганизации появился достаточно давно, то вслед за изменениями окружающего нас мира, условий, как социальных, так и природных, климатических данный аспект очень сильно деформировался. И имеет ряд серьезных особенностей, особенно под воздействием научно-технического прогресса, перехода в информационное общество. Сущностные характеристики самообразования. Объект, субъект и виды самообразования.
5.	Творческий потенциал личности	Практическое закрепление теоретических знаний. Творческий потенциал личности. Понятие «Творчество». Различные фазы творчества, а также творческий процесс в целом. Понятия «Мозговой штурм» и «Синектика».
6.	Жизненный путь как программирование и	Практическое закрепление теоретических знаний. Вопросы жизненного пути личности, как

	как творчество	программирование и как творчество. Понятие «Личность». Личность как субъект жизни. Термин «жизненная стратегия». Варианты жизненного пути по гипотезе В.Н. Дружинина.
--	----------------	---

6.2.3 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Понятие самообразования и саморегуляции	Понятия самообразования и саморегуляция. Даются подробные определения этим понятиям. Также рассматривается вопрос психической саморегуляции и саморегуляция личности, а также возникающие вследствие саморегуляции важные эффекты. Подробно раскрывается понятие естественных приемов саморегуляции приводятся всевозможные примеры. Помимо естественных приемов саморегуляции существует ряд других приемов, о которых также изложено в лекции. Освещается аспект эмоциональной саморегуляции, которая подразделяется на несколько уровней.
2.	Понятие самообучения и самоорганизации	Практическое закрепление теоретических знаний. Понятия самообучения и самоорганизация. Механизмы психологической защиты. Развитие самоорганизации. Суть понятия «самоорганизация». Соотношение развития и самоорганизации. Требования к самоорганизующейся системе. И понятие самообучения.
3.	Источники самообразования и самоорганизации личности	Данная лекция посвящена различным источникам самообразования и самоорганизации личности. Подробно разбираются основные виды и цели самообразования. Дается определение понятию «Целенаправленное самообразование». Рассмотрены различные условия для формирования мотивации профессионального самосовершенствования.
4.	Особенности самообразования и самоорганизации личности в условиях современного общества	Затрагивается аспект особенностей самообразования и самоорганизации личности в условиях современного общества, так как вопрос самообразования и самоорганизации появился достаточно давно, то вслед за изменениями окружающего нас мира, условий, как социальных, так и природных, климатических данный аспект очень сильно деформировался. И имеет ряд серьезных особенностей, особенно под воздействием научно-технического прогресса, перехода в информационное общество. Сущностные характеристики самообразования. Объект, субъект и виды самообразования.
5.	Творческий потенциал личности	Практическое закрепление теоретических знаний. Творческий потенциал личности. Понятие «Творчество». Различные фазы творчества, а также творческий процесс в целом. Понятия «Мозговой штурм» и «Синектика».

6.	Жизненный путь как программирование и как творчество	Практическое закрепление теоретических знаний. Вопросы жизненного пути личности, как программирование и как творчество. Понятие «Личность». Личность как субъект жизни. Термин «жизненная стратегия». Варианты жизненного пути по гипотезе В.Н. Дружинина.
----	--	--

7. 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.

7.1. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Понятие самообразования и саморегуляции	Опрос, проблемно-аналитическое задание, тестирование. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
2.	Понятие самообучения и самоорганизации	Опрос, проблемно-аналитическое задание, исследовательский проект, творческий проект, тестирование. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
3.	Источники самообразования и самоорганизации личности	Опрос, исследовательский проект, проблемно-аналитическое задание, тестирование. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
4.	Особенности самообразования и самоорганизации личности в условиях современного общества	Опрос, проблемно-аналитическое задание, творческий проект. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
5.	Творческий потенциал личности	Опрос, проблемно-аналитическое задание, эссе. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
6.	Жизненный путь как программирование и как творчество	Опрос, творческий проект, тестирование. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи

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

Типовые вопросы к семинарам

1. Цель, задачи, мотивы самообразования. Значение самообразования в профессиональном становлении личности
2. Самообразование как технологический процесс.
3. Эффективные методы постановки и достижения целей. Определить свою истинную профессию.
4. Составление плана самообразования. Специфика управления временем.
5. Технологии раскрытия собственного потенциала.
6. Правила и методы структурирования информации.
7. Формируем собственную самооценку. Техники поднятия самооценки и обретения гармонии.
8. Невербальное общение. Читаем мысли людей по их жестам.
9. Самопрезентация: лестница успеха.

Типовые проблемно-аналитические задания

1. Проблемно-аналитическое задание:

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.

Темы информационных, творческих проектов

Информационный проект

Подготовьте информационный проект (презентацию) по теме:

1. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ:
 - кто я, мои интересы, как я вижу себя в профессии;
 - план моего самообразования, саморазвития;
2. Лестница успеха;
3. Топ 10 принципов моей жизни;
4. Интеллект карта моего профессионального роста.

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) Эйзенхайд;
- 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;

Ключи к тестовым заданиям:

1 – а; 2 – в; 3 – в; 4 – в; 5 – б; 6 – б; 7 – а; 8 – б; 9 – в; 10 – а;
11 – а; 12 – в; 13 – а; 14 – б; 15 – а; 16 – б; 17 – в; 18 – в; 19 – а; 20 – в.

Реализация программы с применением ДОТ:

Типовые проблемные задачи

Задача 1. Притча. «Любопытный джентльмен хотел выяснить — кто был величайшим полководцем всех времен и народов. Ему сказали, что лучший уже умер и вознесся на небо. У райских ворот джентльмен обратился к апостолу Петру с просьбой помочь в розысках. Апостол указал на стоявшую поблизости душу. «Позвольте, этого человека я знал в земной жизни. Он был сапожником». «Верно. Но если бы он стал полководцем, то, несомненно, превзошел бы всех».

Каковы должны быть условия, чтобы каждый мог развить свои задатки и превратить их в способности? Чего не хватило в данном случае?

Задача 2. Представьте, что Вы — президент частной фирмы. Лиц каких типов темперамента Вы хотели бы видеть на следующих должностях и почему: Ваш заместитель,

секретарь, агент по рекламе, бухгалтер, продавец, охранник, водитель.

Типовые ситуационные задачи

Задача 1. «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!»

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

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.

Задача 3. Ваш коллега неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает также интенсивно, как раньше, заниматься этим делом или учебным предметом.

Что бы Вы ему сказали? Каким образом можно не только успокоить, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?

Типовые тесты

- 1. Какая саморегуляция еще называется аутотренингом или аутогенной тренировкой?**
 - a) Психическая саморегуляция;
 - b) Саморегуляция личности;
 - c) Физическая саморегуляция;
 - d) Посттравматическая саморегуляция;
- 2. Саморегуляция личности может достигаться посредством воздействия индивида на самого себя при помощи:**
 - a) Аффирмации;
 - b) Визуализации;
 - c) Фрустрации;
 - d) Прострации;
 - e) Регулирования мышечного тонуса;
 - f) Регулирования дыхания;
- 3. Вследствие саморегуляции возникает несколько важных эффектов, к ним НЕ относятся:**
 - a) Активизация;
 - b) Деградация;
 - c) Восстановление;
 - d) Выброс адреналина;
 - e) Успокоение;
 - f) Дестабилизация;
- 4. Все формулировки для самовнушения следует произносить _____, при этом нужно полностью сосредоточиться на формулировках.**
 - a) В полный голос некоторое количество раз;
 - b) Вполголоса некоторое количество раз;
 - c) В полный голос один раз;
 - d) Вполголоса один раз;
- 5. Какой метод считается универсальным средством, так как он подбирается индивидуально, с учетом персональных физических и психологических особенностей, а также с учетом особенностей распорядка дня?**
 - a) Метод самовнушения;

- b) Метод аутотренинга;
 - c) Методика Шульца;
 - d) Естественные приемы саморегуляции;
 - e) Методика Ж.Джекобсона;
- 6. Эмоциональная саморегуляция подразделяется на несколько уровней:**
- a) Бессознательный;
 - b) Сознательный волевой;
 - c) Бессознательный волевой;
 - d) Сознательный смысловой;
 - e) Бессознательный смысловой;
- 7. Какой уровень обеспечивают определенные механизмы психологической защиты?**
- a) Бессознательный;
 - b) Сознательный волевой;
 - c) Бессознательный волевой;
 - d) Сознательный смысловой;
 - e) Бессознательный смысловой;
- 8. Какой уровень эмоциональной саморегуляции направлен на приобретение комфортного состояния психики при помощи усилий воли?**
- a) Бессознательный;
 - b) Сознательный волевой;
 - c) Бессознательный волевой;
 - d) Сознательный смысловой;
 - e) Бессознательный смысловой;
- 9. Что из перечисленного НЕ относится к психологическим эффектам?**
- a) активирующее влияние мотивационной сферы, порождающее деятельность субъекта, направленную на деформацию характеристик;
 - b) активирующее влияние расслабляющей атмосферы, порождающее полное расслабление всего организма;
 - c) взаимосвязанность и общность областей сознания и сфер бессознательного в качестве объектов, с помощью которых субъектом осуществляется регулирующее воздействие на самого себя;
 - d) функциональное единство и структурная целостность всевозможных когнитивных процессов психики, обеспечивающих эффект влияния субъекта на психику;
- 10. Приемы саморегуляции основанные на наличии конкретного внутреннего противоречия НЕ могут быть построены на следующих механизмах:**
- a) воображение;
 - b) самовнушение;
 - c) нейролингвистическое программирование;
 - d) сублимация;
 - e) рефлексия;
- 11. ... – это своеобразный способ кодирования своей собственной психики.**
- a) Психическая саморегуляция;
 - b) Саморегуляция личности;
 - c) Самоорганизация;
 - d) Самообучение;
- 12. Самообразование также предусматривает возможность использования разнообразных вспомогательных средств:**
- a) прослушивание всевозможных лекций, докладов, выступлений;
 - b) различные консультации специалистов, советы коллег;
 - c) эксперименты, опыты, моделирование;

d) посещение музеев, выставок, галерей;

e) все ответы верны;

13. Одним из основных мотивов к самообразованию является:

a) Замечания коллег по работе в профессиональном плане;

b) Внутренняя неудовлетворенность собственной деятельностью;

c) Желание зарабатывать больше денег;

d) Попытка нравится всем;

14. Что из перечисленного НЕ является основным видом самообразования?

a) Профессиональное самообразование;

b) Педагогическое самообразование;

c) Самообразование самореализации;

d) Воспитательное самообразование;

15. Какой вид самообразования подразумевает сохранение и повышение профессиональной компетенции, навыков, умений, знаний и социальной значимости?

a) Бытовое самообразование;

b) Познавательное самообразование;

c) Профессиональное самообразование;

d) Самообразование самореализации;

7.3 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 (например, дискуссия, круглый стол, диспут, мини-конференция);

2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, проблемно-аналитические задания, тест).

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 зачета (экзамена). Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

1. Требование к теоретическому устному ответу

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает

несущественные погрешности.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

2. Творческие задания

Эссе – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

Критерии оценивания - оценка учитывает соблюдение жанровой специфики эссе, наличие логической структуры построения текста, наличие авторской позиции, ее научность и связь с современным пониманием вопроса, адекватность аргументов, стиль изложения, оформление работы. Следует помнить, что прямое заимствование (без оформления цитат) текста из Интернета или электронной библиотеки недопустимо.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; адекватность аргументов при обосновании личной позиции, стиль изложения.

Оценка *«хорошо»* ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); но не прослеживается наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; не достаточно аргументов при обосновании личной позиции.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение). Но не прослеживаются четкие выводы, нарушается стиль изложения.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если не выполнены никакие требования.

3. 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 *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в научной литературе по данному вопросу.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся показал положительные

результаты в процессе решения задачи.

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

При реализации программы с применением ДОТ:

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.

4. Интерактивные задания

Механизм проведения диспут-игры (ролевой (деловой) игры).

Необходимо разбиться на несколько команд, которые должны поочередно высказать свое мнение по каждому из заданных вопросов. Мнение высказывающейся команды засчитывается, если противоположная команда не опровергнет его контраргументами. Команда, чье мнение засчитано как верное (не получило убедительных контраргументов от противоположных команд), получает один балл. Команда, опровергнувшая мнение противоположной команды своими контраргументами, также получает один балл. Побеждает команда, получившая максимальное количество баллов.

Ролевая игра как правило имеет фабулу (ситуацию, казус), распределяются роли, подготовка осуществляется за 2-3 недели до проведения игры.

Критерии оценивания – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, выполнения всех критериев.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

5. Комплексное проблемно-аналитическое задание

Задание носит проблемно-аналитический характер и выполняется в три этапа. На первом из них необходимо ознакомиться со специальной литературой.

Целесообразно также повторить учебные материалы лекций и семинарских занятий по темам, в рамках которых предлагается выполнение данного задания.

На втором этапе выполнения работы необходимо сформулировать проблему и изложить авторскую версию ее решения, на основе полученной на первом этапе информации.

Третий этап работы заключается в формулировке собственной точки зрения по проблеме. Результат третьего этапа оформляется в виде аналитической записки (объем: 2-2,5 стр.; 14 шрифт, 1,5 интервал).

Критерий оценивания - оценка учитывает: понимание проблемы, уровень раскрытия поставленной проблемы в плоскости теории изучаемой дисциплины, умение формулировать и аргументировано представлять собственную точку зрения, выполнение всех этапов работы.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

При реализации программы с применением ДОТ:

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.

6. Исследовательский проект

Исследовательский проект – проект, структура которого приближена к формату научного исследования и содержит доказательство актуальности избранной темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, историографии, обобщение результатов, выводы.

Результаты выполнения исследовательского проекта оформляется в виде реферата (объем: 12-15 страниц; 14 шрифт, 1,5 интервал).

Критерии оценивания - поскольку структура исследовательского проекта максимально приближена к формату научного исследования, то при выставлении учитывается доказательство актуальности темы исследования, определение научной проблемы, объекта и предмета исследования, целей и задач, источников, методов исследования, выдвижение гипотезы, обобщение результатов и формулирование выводов, обозначение перспектив дальнейшего исследования.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

7. Информационный проект (презентация):

Информационный проект – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм, презентация и т.д.

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

Критерии оценивания - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

8. Дискуссионные процедуры

Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты, мини-конференции являются средствами, позволяющими включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Задание дается заранее, определяется круг вопросов для обсуждения, группы участников этого обсуждения.

Дискуссионные процедуры могут быть использованы для того, чтобы студенты:

- лучше поняли усвояемый материал на фоне разнообразных позиций и мнений, не обязательно достигая общего мнения;
- смогли постичь смысл изучаемого материала, который иногда чувствуют интуитивно, но не могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию;
- смогли согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы.

Критерии оценивания – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение

терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда все требования выполнены в полном объеме.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

9. 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.

10. Требование к письменному опросу (контрольной работе)

Оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение изложить письменно.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда соблюдены все критерии.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и, по существу, излагает его, знает практическую базу, но допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Основная учебная литература

1. Мудрак, С. А. Технологии самоуправления и саморазвития: учебно-методическое

пособие для магистрантов / С. А. Мудрак. — Москва Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 93 с. — ISBN 978-5-4497-1046-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107441.html>

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Милорадова, Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности: учебное пособие для студентов магистратуры, обучающихся по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. — Москва: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016. — 109 с. — ISBN 978-5-7264-1340-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/54678.html>

8.3. Периодические издания

1. Автономия личности /: Межрегиональная Академия безопасности и выживания; учредитель и издатель Межрегиональная Академия безопасности и выживания. — 2010 — Орел, 2010 —. — Выходит 2 раза в год. — ISSN 2413-6409. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47588.html>

2. Личность, семья и общество /: Сибирская академическая книга; учредитель и издатель НП «СибАК». — 2010 —. — Новосибирск, 2010 —. — Ежемес. — ISSN 2309-334X. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/48607.html>

9. 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/>

10. 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.

При реализации программы с применением ДОТ:

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:

1. работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
2. внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
3. выполнение самостоятельных практических работ;
4. 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.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Microsoft Windows Server;
 2. Семейство ОС Microsoft Windows;
 3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
 4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
 5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);
 6. Электронная информационно-образовательная система ММУ: <https://elearn.mmu.ru/>
- Перечень используемого программного обеспечения указан в п.12 данной рабочей программы дисциплины

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

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели

для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows 10, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

12.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows Server 2016, Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom, Gimp, Paint.net, AnyLogic, Inkscape.

Для ДОТ:

Учебная аудитория для проведения всех видов занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе для занятий лекционного типа, семинарского типа; для проведения лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций; для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации; для выполнения курсового проектирования (курсовых работ).

Ауд. 520а (виртуальные учебные аудитории: ауд. 9/1, 9/2, 9/3, 9/4, 9/5, 9/6, Вебинарная 1, Вебинарная 2, Вебинарная 3):

Специализированная мебель:

- столы для преподавателей;

- стулья для преподавателей;

Технические средства обучения:

- компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;

- наушники;

- вебкамеры;

- колонки;

- микрофоны;

Ауд. 315 (виртуальные учебные аудитории: ауд. 9/1, 9/2, 9/3, 9/4, 9/5, 9/6, Вебинарная 1, Вебинарная 2, Вебинарная 3)

Специализированная мебель:

- столы для преподавателей;

- стулья для преподавателей;

Технические средства обучения:

- компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;

- наушники;
- вебкамеры;
- колонки;
- микрофоны;

13.Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

При реализации программы с применением ДОТ:

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.

13.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

13.2. 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.*

13.3. 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. При обучении учитываются особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и при необходимости обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

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.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Основы самообразования и самоорганизации

<i>Направление подготовки</i>	Экономика
<i>Код</i>	38.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Экономика предприятий и организаций
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития УК-6.3 Проявляет интерес к саморазвитию и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков, на основе представлений о непрерывности образования в течение всей жизни УК-6.4 Использует различные технологии самосовершенствования и саморазвития, приемы достижения личной эффективности.

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-6		
	<ul style="list-style-type: none"> - основные понятия и категории дисциплины; - о процессах самообразования, самовоспитания, саморазвития; - о структуре информационных ресурсов общества; - о видах, системах, формах и технологиях обучения в высшей школе 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с электронным каталогом, составления библиографии; - использовать справочно-информационный фонд библиотеки, справочно-поисковый аппарат библиотеки (каталоги, как традиционные, так и электронные); - выявлять нужные информационные 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками самостоятельной работы с информационным и библиографическими источниками по конкретной тематике; - приемами организации и ведения личных библиографических картотек или

	<p>- содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенности и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;</p> <p>- предметную область математики и информатики.</p>	<p>библиографические источники и пользоваться ими;</p> <p>- составлять библиографические списки к рефератам, докладам, курсовым и выпускным квалификационным работам;</p> <p>- планировать и распределять свое время;</p> <p>- работать с книгой, справочной литературой, устным словом, газетными материалами, графическими источниками информации, компьютерными сетями;</p> <p>- оформлять результаты учебного труда в виде презентаций.</p> <p>- планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности;</p> <p>- самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности;</p> <p>- работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчинять личные интересы общей цели;</p> <p>- формулировать результат;</p> <p>- публично представить собственные и известные научные результаты;</p> <p>- точно представить математические знания в устной форме.</p>	<p>баз данных;</p> <p>- опытом самообразовательной деятельности: написание рефератов, эссе, сочинений, проектов, курсовых работ.</p> <p>- технологиям и организации процесса самообразования и самоорганизации;</p> <p>- приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности;</p> <p>- способность ю к самоорганизации и к самообразованию;</p> <p>- навыками самостоятельной научно - исследовательско й работы;</p> <p>способностью формулировать результат.</p>
--	---	--	---

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ЗАЧТЕНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> - студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> - студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> - студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> - студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> - студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> - студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.

	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> - студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> - студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность навыков <ul style="list-style-type: none"> - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
НЕ ЗАЧТЕНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> - студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “зачтено”.

4. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

Типовые контрольные задания для проверки знаний студентов

Тест

1. Что важно для самообразования?
1. самоорганизация
 2. хорошая память
 3. усидчивость
 4. все из вышеперечисленного

2. В чем польза интернета для самообразования?

1. можно подглядеть правильные ответы
2. получить доступ к различной обучающей информации
3. найти друзей
4. нет пользы

3. Закончите фразу одного мудреца «Не тот умен, кто все знает — все знать невозможно, — а тот, кто знает, где и о чем можно...».

1. спросить
2. прочитать
3. услышать
4. забыть

4. Что из названного помогает человеку в самостоятельном овладении новыми знаниями и умениями? Укажите номер, лишний в этом перечне.

1. оценка своего уровня образования
2. самооценка (оценивание результатов)
3. сомнение
4. постановка цели (ей)

5. В высказывании: Чтобы жить, чтобы не умереть с голоду, чтобы не погибнуть в общем водовороте, чтобы приспособиться к этой сутолоке, идущей всюду вокруг, нужно не только знать какое-либо ремесло или искусство (т. е. иметь образование специальное), но еще нужно иметь образование общее, нужно уметь разобраться во всем, что совершается вокруг, а для этого нужно, если можно так выразиться, умение мыслить и понимать, нужна известная широта кругозора, известная высота развития, — речь идет о значении в современном мире....

1. самообразования
2. документа об образовании
3. хобби
4. денег

6. Участники английской группы «Битлз» не имели музыкального образования. Благодаря таланту и самообразованию члены группы обрели мировую известность. Этот пример доказывает, что:

1. музыкант, чтобы стать знаменитым, обязательно должен получить диплом о высшем образовании
2. талант люди получают от своих родителей
3. самообразование помогает людям успешно заниматься делом
4. сила в деньгах

7. Самообразование — это ... овладение знаниями, умениями и навыками:

1. усердное
2. зависимое
3. самостоятельное
4. регулярное

8. Образование неполно без самообразования. Хороший специалист учится всю жизнь, так ли это:

1. Да
2. Нет
3. Отчасти

4. Все зависит от места работы

9. Образование – это

1. целенаправленный процесс воспитания и обучения
2. процесс взаимодействия педагога и учащегося,
3. система государственных и муниципальных учреждений
4. нет правильного ответа

10. Ступени школьного образования в РФ включают

1. начальное, среднее и старшее образование
2. начальное общее, основное общее и полное общее образование
3. дошкольное, школьное и высшее образование
4. нет правильного ответа

11. Самообразование – это

1. процесс получения знаний и формирования умений и навыков
2. инициированный учащимся вне рамок системы образования в любом возрасте
3. обучение учащихся на дому со сдачей экзаменов в учебном заведении,
4. подготовка к итоговой аттестации вне учебного заведения
4. чтение дополнительной литературы

12. Личностное общение становится ведущей деятельностью

1. в подростковом возрасте
2. в младшем школьном возрасте
3. в дошкольном возрасте
4. в старшей школе

13. В когнитивную составляющую самосознания входит

1. самовоспитание,
2. саморазвитие,
3. знание личности о себе
4. знание о других

14. Правило от легкого к трудному относится к принципу

1. систематичности и последовательности
2. логичности,
3. аргументированности и доказательности
4. нет правильного ответа

15. Внутреннее побуждение личности к тому или иному виду деятельности – это....

1. повод
2. мотив
3. причина
4. каприз

16. Целенаправленный процесс обучения и воспитания в интересах личности – это...

1. образование
2. развитие
3. взросление
4. становление

17. Понятие личность характеризует...

1. индивидуальные особенности человека
2. природные задатки и способности
3. материальное положение человека
4. общественную сущность человека

18. Какой вид темперамента подходит под описание (по Стендалю): «весёлый, жизнерадостный человек, приятный в общении, благожелательный и нежный к окружающим, но не отличающийся постоянством привычек и глубиной ума»?

1. холерик
2. сангвиник
3. флегматик
4. меланхолик

19. Бихевиоризм поставил предметом изучения психологии...

1. явления сознания
2. высшую нервную деятельность
3. поведение
4. темперамент

20. К эмоциональным психическим процессам относится:

1. ощущение;
2. воображение;
3. чувства
4. желания

21. Чувственное познание всегда...

1. объективно
2. дедуктивно
3. субъективно
4. абсурдно

22. Какой термин подходит под определение: «закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности и поведения»

1. характер
2. мировоззрение
3. темперамент
4. доброта

23. Как определяется термин «задатки»?

1. врожденные анатомо-физиологические особенности организма, которые облегчают развитие способностей
2. предрасположенность к определенному виду деятельности, сложившаяся в онтогенезе
3. социально обусловленные интересы определенным родом занятий, моделями поведения
4. дар божий

24. Какому типу темперамента соответствует данное описание: «Человек, отличается повышенной возбудимостью, неуравновешенностью поведения, вспыльчив, агрессивен, прямолинеен в высказываниях и отношениях, энергичен и активен в деятельности» -

1. флегматик
2. сангвиник

3. меланхолик
4. холерик

25. Какому типу темперамента соответствует данное описание: «Человек отличается высокой эмоциональной чувствительностью и повышенной ранимостью, замкнут в себе, особенно если встречаются с новыми людьми, нерешителен в трудных жизненных ситуациях» -

1. холерик
2. сангвиник
3. меланхолик
4. флегматик

26. Понятия, суждения и умозаключения – это основные формы:

1. памяти
2. мышления
3. восприятия
4. воображения

27. Деятельность, порождающая нечто качественно новое и отличающаяся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью – это:

1. воображение
2. творчество
3. игра
4. восприятие

28. Совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих направленность деятельности – это:

1. задачи
2. цели
3. игры
4. мотивы

29. Осознанный образ предвосхищенного результата, на достижение которого направлено действие человека – это:

1. задача;
2. цель
3. игра
4. мотив

30. Многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями современной деятельности – это:

1. воображение
2. игра
3. творчество
4. общение

31. Психические процессы человека, обеспечивающие его поведение и деятельность при возникновении трудностей на пути к достижению осознанно поставленных целей – это:

1. эмоции
2. чувства
3. настроение
4. воля

32. Психическое свойство личности, определяющее линию поведения человека и выражающееся в его отношениях к окружающему миру, к труду и другим людям:

1. характер
2. мотивация
3. темперамент
4. направленность

33. Сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, отличие от других людей, называют (один вариант ответа)...

1. индивидуальностью
2. личностью
3. с индивидом
4. субъектом

34. Человек становится личностью в процессе (один вариант ответа)...

1. образования
2. воспитания
3. социализации
4. обучения

35. Психические свойства личности:

1. мышление и сознание
2. темперамент и способности
3. желания и потребности
4. эмоции и воля

36. Человека как индивида характеризует:

1. индивидуальный стиль деятельности
2. направленность
3. возраст
4. креативность

37. Человек как субъект деятельности характеризуется:

1. репертуаром социальных ролей и функций
2. полом
3. системой способностей
4. особенностями нейродинамики

38. Умение ставить цели, действовать по собственной инициативе и находить пути их решения, характеризует человека как:

1. решительного
2. целеустремленного
3. настойчивого
4. самостоятельного

39. Характер – это...

1. устойчивые черты личности, что определяют отношение человека к людям, к самому себе, к выполняемой работе
2. совокупность свойств, что характеризуют динамические особенности протекания всех психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение
3. генетически обусловленное явление

4.индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого.

40.Способности, влияющие на успешность выполнения различных видов деятельности — это:

- 1.природные способности
- 2.общие способности
- 3.специальные способности
- 4.педагогические способности

41.Способности, свидетельствующие о склонности к абстрактным рассуждениям, логическим умозаключениям — это:

- 1.практические способности
- 2.общие способности
- 3.специальные способности
- 4.теоретические способности

42.Сочетание ряда способностей, обеспечивающее успешность (уровень и своеобразие) выполнения определенной деятельности, называется:

- 1.талант
- 2.гениальность
3. одаренность
- 4.индивидуальный стиль деятельности

43.Высшая степень одаренности, творческих проявлений человека, выражающаяся в продукте, имеющем историческое значение для жизни общества, науки, культуры — это:

- 1.талант
- 2.гениальность
- 3.одаренность
4. индивидуальный стиль деятельности

44. Мотивационная сфера человека характеризуется:

- 1.иерархическим строением
- 2.широтой
3. гибкостью
- 4.все ответы верны

45.Иерархическую пирамиду потребностей разработал:

- 1.К. Роджерс
2. Г. Оллпорт
3. А. Маслоу
4. Г. Мюррей

46. К волевым качествам личности относится:

- 1.общительность
- 2.самообладание
- 3.открытость новому
- 4.самоуважение

47.Способность постоянно и длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями, это:

- 1.сила воли
- 2.настойчивость

3. решительность
4. уверенность

48. Сознательная и активная направленность личности на предполагаемый результат деятельности — это:

1. настойчивость
2. самоконтроль
3. смелость
4. целеустремлённость

49. Деятельность человека по преобразованию природы и общества ради удовлетворения личных и социальных потребностей:

1. познание
2. учение
3. труд
4. общение

50. Вид деятельности, цель которой сама деятельность, а не её результат — это:

1. познание
2. учение
3. труд
4. игра

51. Человека как индивидуальность характеризует:

1. национальность
2. способности,
3. индивидуальный стиль деятельности
4. отпечатки пальцев.

52. Структура личности по С.Л. Рубинштейну включает:

1. индивидуальные особенности психических процессов и функций
2. направленность
3. система социально-психологических индивидуальных свойств
4. внутренний мир личности

53. В соответствии с теорией «Х» Дугласа МакГрегора человек:

1. стремится к проявлению самостоятельности
2. обладает творческим мышлением
3. проявляет интерес к работе вне зависимости от форм мотивации
4. не любит работать и старается избежать ответственности

54. К представителям какой группы теории мотивации относятся Абрахам Маслоу, Дэвид МакКлеланд, Фредерик Герцберг?

1. содержательной
2. процессуальной
3. классической
4. количественной

55. К процессуальным теориям мотивации относится:

1. теория двух факторов Герцберга;
2. теория ожиданий
3. теория ERG Альдерфера

4.теория А. Маслоу

56.Как условно называют теорию мотивации Виктора Врума?

- 1.теория ожиданий
- 2.теория справедливости
- 3.пирамида Врума
- 4.содержательная теория

57.Какая группа потребностей является первичной, базовой в иерархии А. Маслоу?

- 1.в самовыражении, самоопределении
- 2.в общественном признании и безопасности
- 3.физиологические
- 4.социальные

58.Какая из предложенных современных концепций мотивации была разработана профессором Калифорнийского университета В. Оучи?

- 1.теория х
- 2.теория у
- 3.теория z
- 4.теория ожидания

59.Какая из теорий мотивации включает в себя следующие переменные: усилие, восприятие, результаты, вознаграждение, степень удовлетворения?

- 1.теория ожидания
- 2.модель Портера-Лоулера
- 3.теория справедливости Адамса
- 4.теория А. Маслоу

60. Какие из приведенных потребностей свойственны всем людям?

- 1.в самовыражении, самоопределении
- 2.в общественном признании
- 3.в безопасности
- 4.физиологические

61.Кто из ученых при классификации мотивов выделил в отдельную группу гигиенические мотивы?

1. А. Маслоу
- 2.Ф. Герцберг
3. К. Альфред
- 4.В.Врум.

62.Маслоу расположил потребности в следующей последовательности:

- 1.физиологические, потребности в безопасности, социальные, уважения, самосовершенствования
- 2.потребности в безопасности, физиологические, социальные, самосовершенствования, уважения
- 3.социальные, физиологические, потребности в безопасности, уважения, самосовершенствования
- 4.самосовершенствования, социальные, потребности в безопасности, физиологические, уважения

63. На какие две группы подразделяются современные теории мотивации?

1. классические, прогрессивные
2. социальные, экономические
3. содержательные, процессуальные
4. теоретические, эмпирические

64. Под термином "мотивация" понимают:

1. поведение человека, направленное на достижение определенной цели
2. совокупность процессов, которые побуждают и ориентируют поведение человека
3. выбираемые человеком цели и средства их достижения
4. реакция человека на любые психологические воздействия

65. Сила мотива определяется:

1. степенью актуальности той или иной потребности для человека
2. направленностью потребности
3. степенью уверенности в собственных силах
4. характером человека

66. Теории мотивации Врума, Портера и Лоулера являются:

1. содержательными
2. процессуальными
3. системными
4. описательными

67. Человек ленив, старается избегать работы. Людей нужно принуждать к труду – это:

1. теория «Х»
2. теория «Y»
3. теория «Z»
4. теория справедливости

68. Частный вид мотивации, включённый в учебную деятельность:

1. учебная мотивация
2. мотивационная необходимость
3. школьная мотивация
4. нет верных ответов

69. Учебная деятельность состоит из:

1. мотивационного, операционного и регулирующего компонентов
2. действий внутреннего контроля и оценки
3. работы познавательных процессов
4. нет верных ответов

70. Не передаются от родителей к детям качества:

1. черты характера
2. тип нервной системы и темперамент
3. цвет кожи, глаз
4. социальный опыт

71. Матрица Эйзенхауэра позволяет расставить приоритеты, оценив все задачи по двум критериям – ...

1. гибкость и жесткость
2. важность и гибкость

- 3. важность и срочность
- 4. срочность и регулярность

72. Неэффективно организованные процессы деятельности, ведущие к потерям времени, называются ...

- 1. расхитителями собственности
- 2. рубрикаторами потерь
- 3. поглотителями времени
- 4. похитителями качества

73. Подход, при котором человек действует вопреки внешним обстоятельствам, активно влияет на свою жизнь, называется...

- 1. реактивным
- 2. мотивационным
- 3. приоритизированным
- 4. проактивным

74. Подход, при котором человек полностью зависит от внешних обстоятельств, не влияя активно на свою жизнь, называется...

- 1. регрессивным
- 2. реактивным
- 3. проактивным
- 4. хронометрированным

75. Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является ...

- 1. определенность
- 2. узнаваемость
- 3. делимость
- 4. измеримость

76. Установление главных целей и задач обучения на его определенных этапах называется...

- 1. проектированием
- 2. конструированием
- 3. моделированием
- 4. целеполаганием

77. Информацию, достаточную для решения поставленной задачи называют:

- 1. открытой
- 2. достоверной
- 3. полной
- 4. нет верных ответов

78. Информацию, отражающую истинное положение дел называют:

- 1. достоверной
- 2. понятной
- 3. полной
- 4. полезной

79. Как называют информацию, изложенную на доступном для получателя языке:

- 1. понятной
- 2. достоверной

3. актуальной

80. Перевод текста с английского языка на русский является процессом:

- 1.передачи информации
2. хранения информации
3. обработки информации
4. нет верных ответов

81.Под носителем информации принято подразумевать:

1. компьютер
- 2.материальный объект, на котором можно тем или иным способом зафиксировать информацию
- 3.линию связи
4. нет верных ответов

82.Как называют информацию, существенную и важную в настоящий момент:

- 1.полезной
- 2.объективной
- 3.актуальной
4. нет верных ответов

83.Как называют информацию, не зависящую от личного мнения или суждения:

1. достоверной
- 2.объективной
- 3.актуальной
4. нет верных ответов

84. Как называют информацию, с помощью которой можно решить поставленную задачу:

1. достоверной
- 2.полезной
- 3.актуальной
4. нет верных ответов

85.Наибольший объем информации человек получает при помощи:

- 1.органов слуха
- 2.органов зрения
- 3.органов обоняния
- 4.органов осязания

86. Информация по способу ее восприятия подразделяется на:

- 1.социальную, технологическую, генетическую, биологическую
- 2.текстовую, числовую, графическую, музыкальную, комбинированную
- 3.зрительную, слуховую, тактильную, обонятельную, вкусовую
- 4.научную, производственную, техническую, управленческую

87.Как называется представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств, и чувств, достоинств и недостатков?

- 1.самооценка
- 2.оценка личности
- 3.оценка других людей
4. нет верных ответов

88. Искаженное представление человека о собственных возможностях, переоценивание собственных сил и значимости это:

1. заниженная самооценка
2. завышенная самооценка
3. адекватная самооценка
4. нет верных ответов

89. Каковы функции самооценки?

1. защитная
2. регуляторная
3. оба варианта верны
4. нет верного ответа

90. Какова (ы) самая частая причина(ы) завышенной самооценки?

1. комплекс неполноценности
2. физическая травма
3. оба варианта верны
4. нет верного ответа

91. Какова (ы) причина(ы) завышенной самооценки:

1. чрезмерное родительское потакание во всех желаниях
2. детские психологические травмы и комплексы
3. оба варианта верны
4. нет верного ответа

92. Человек с заниженной самооценкой может проявлять данные характеристики:

1. хроническая нерешительность и боязнь допустить ошибку на виду у людей
2. страстное желание угодить и нежелание расстроить каждого, кто его о чем-либо попросит
2. оба варианта верны
3. нет верного ответа

93. Человек с заниженной самооценкой может проявлять такие характеристики:

1. невротическое чувство вины
2. идеализм, который может привести к досаде, когда идеал не достигнут
3. оба варианта верны
4. нет верного ответа

94. Что является особенностью невербального общения:

1. отсутствие возможности подделать эти импульсы
2. его проявление обусловлено импульсами нашего подсознания
3. оба ответа правильны
4. нет верных ответов

95. Что относится к неречевому общению:

1. взгляд
2. телефонный разговор
3. чтение стихотворения вслух
4. нет верных ответов

96. Процесс, который называется общением:

1. множественные, непосредственные контакты незнакомых людей, а также коммуникация, опосредованная различными видами массовой информации

2. сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга
3. авторитарная, директивная форма воздействия на партнера по общению с целью достижения контроля над его поведением и внутренними установками
4. принуждения к определенным действиям или решениям

97. Оптико-кинетическая система знаков включает в себя:

1. качество голоса, его диапазон, тональность, фразовые и логические ударения, предпочитаемые конкретным человеком
2. включение в речь пауз, других вкраплений, например, покашливание, плача, смеха, наконец, сам темп речи
3. жесты, мимику, пантомимику
4. нет верных ответов

98. Невербальной коммуникацией называется:

1. включение в речь пауз, других вкраплений, например, покашливание, плача, смеха, наконец, сам темп речи
2. восприятие, понимание и оценка людьми социальных объектов
3. сторона общения, состоящая в обмене информацией между индивидами без помощи речевых и языковых средств, представленных в какой-либо знаковой форме
4. нет верных ответов

99. Нужно правильно закончить предложение: “Человек может передать свои чувства...”:

1. не только словами, но и движениями
2. не используя никаких средств общения
3. исключительно с помощью речи
4. нет верных ответов

100. В чем главная задача современной системы образования?

1. успешная социализация человека
2. подготовка компетентного специалиста
3. овладение личностью определенной системой научных знаний, практических умений и навыков с возможностью их применения на практике
4. нет верных ответов

Типовые проблемные задачи

Задача 1. Притча. «Любопытный джентльмен хотел выяснить — кто был величайшим полководцем всех времен и народов. Ему сказали, что лучший уже умер и вознесся на небо. У райских ворот джентльмен обратился к апостолу Петру с просьбой помочь в розысках. Апостол указал на стоявшую поблизости душу. «Позвольте, этого человека я знал в земной жизни. Он был сапожником». «Верно. Но если бы он стал полководцем, то, несомненно, превзошел бы всех».

Каковы должны быть условия, чтобы каждый мог развить свои задатки и превратить их в способности? Чего не хватило в данном случае?

Задача 2. Представьте, что Вы — президент частной фирмы. Лиц каких типов темперамента Вы хотели бы видеть на следующих должностях и почему: Ваш заместитель, секретарь, агент по рекламе, бухгалтер, продавец, охранник, водитель.

Типовые ситуационные задачи

Задача 1. «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!»

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

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.

Задача 3. Ваш коллега неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает также интенсивно, как раньше, заниматься этим делом или учебным предметом.

Что бы Вы ему сказали? Каким образом можно не только успокоить, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?

Типовые тесты

- 1. Какая саморегуляция еще называется аутотренингом или аутогенной тренировкой?**
 - a) Психическая саморегуляция;
 - b) Саморегуляция личности;
 - c) Физическая саморегуляция;
 - d) Посттравматическая саморегуляция;
- 2. Саморегуляция личности может достигаться посредством воздействия индивида на самого себя при помощи:**
 - a) Аффирмации;
 - b) Визуализации;
 - c) Фрустрации;
 - d) Прострации;
 - e) Регулирования мышечного тонуса;
 - f) Регулирования дыхания;
- 3. Вследствие саморегуляции возникает несколько важных эффектов, к ним НЕ относятся:**
 - a) Активизация;
 - b) Деградация;
 - c) Восстановление;
 - d) Выброс адреналина;
 - e) Успокоение;
 - f) Дестабилизация;
- 4. Все формулировки для самовнушения следует произносить _____, при этом нужно полностью сосредоточиться на формулировках.**
 - a) В полный голос некоторое количество раз;
 - b) Вполголоса некоторое количество раз;
 - c) В полный голос один раз;
 - d) Вполголоса один раз;
- 5. Какой метод считается универсальным средством, так как он подбирается индивидуально, с учетом персональных физических и психологических особенностей, а также с учетом особенностей распорядка дня?**
 - a) Метод самовнушения;
 - b) Метод аутотренинга;
 - c) Методика Шульца;
 - d) Естественные приемы саморегуляции;
 - e) Методика Ж.Джекобсона;

6. Эмоциональная саморегуляция подразделяется на несколько уровней:

- a) Бессознательный;
- b) Сознательный волевой;
- c) Бессознательный волевой;
- d) Сознательный смысловой;
- e) Бессознательный смысловой;

7. Какой уровень обеспечивают определенные механизмы психологической защиты?

- a) Бессознательный;
- b) Сознательный волевой;
- c) Бессознательный волевой;
- d) Сознательный смысловой;
- e) Бессознательный смысловой;
- f)

8. Какой уровень эмоциональной саморегуляции направлен на приобретение комфортного состояния психики при помощи усилий воли?

- a) Бессознательный;
- b) Сознательный волевой;
- c) Бессознательный волевой;
- d) Сознательный смысловой;
- e) Бессознательный смысловой;

9. Что из перечисленного НЕ относится к психологическим эффектам?

- a) активирующее влияние мотивационной сферы, порождающее деятельность субъекта, направленную на деформацию характеристик;
- b) активирующее влияние расслабляющей атмосферы, порождающее полное расслабление всего организма;
- c) взаимосвязанность и общность областей сознания и сфер бессознательного в качестве объектов, с помощью которых субъектом осуществляется регулирующее воздействие на самого себя;
- d) функциональное единство и структурная целостность всевозможных когнитивных процессов психики, обеспечивающих эффект влияния субъекта на психику;

10. Приемы саморегуляции основанные на наличии конкретного внутреннего противоречия НЕ могут быть построены на следующих механизмах:

- a) воображение;
- b) самовнушение;
- c) нейролингвистическое программирование;
- d) сублимация;
- e) рефлексия;

11. ... – это своеобразный способ кодирования своей собственной психики.

- a) Психическая саморегуляция;
- b) Саморегуляция личности;
- c) Самоорганизация;
- d) Самообучение;

12. Самообразование также предусматривает возможность использования разнообразных вспомогательных средств:

- a) прослушивание всевозможных лекций, докладов, выступлений;
- b) различные консультации специалистов, советы коллег;
- c) эксперименты, опыты, моделирование;
- d) посещение музеев, выставок, галерей;
- e) все ответы верны;

13. Одним из основных мотивов к самообразованию является:

- a) Замечания коллег по работе в профессиональном плане;
- b) Внутренняя неудовлетворенность собственной деятельностью;
- c) Желание зарабатывать больше денег;
- d) Попытка нравиться всем;

14. Что из перечисленного НЕ является основным видом самообразования?

- a) Профессиональное самообразование;
- b) Педагогическое самообразование;
- c) Самообразование самореализации;
- d) Воспитательное самообразование;

15. Какой вид самообразования подразумевает сохранение и повышение профессиональной компетенции, навыков, умений, знаний и социальной значимости?

- a) Бытовое самообразование;
- b) Познавательное самообразование;
- c) Профессиональное самообразование;
- d) Самообразование самореализации;

Примерный перечень вопросов к промежуточной аттестации:

1. Объясните специфику краткосрочного, среднесрочного и долгосрочного планирования деятельности с учетом конкретной методики планирования.
2. Объясните суть темпо-ритмических характеристик человека.
3. Объясните, в чем заключается системный подход к пониманию человека.
4. Опишите возможности корпоративного образования в системе образования Российской Федерации.
5. Опишите понятие профессиональной карьеры и охарактеризуйте основные этапы ее планирования.
6. Охарактеризуйте структуру коммуникации.
7. Охарактеризуйте сущность понятий: человек, личность, индивид, субъект, индивидуальность и укажите взаимосвязь между ними.
8. Охарактеризуйте, в чем заключается техника хронометража в анализе продуктивной деятельности.
9. Перечислите основные психологические теории личности, кратко охарактеризовав предмет исследования.
10. Перечислите основные факторы развития личности и укажите значение каждого.
11. Перечислите психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления.
12. Покажите взаимосвязь индивидуального стиля деятельности (в том числе учебной) от темперамента и других личностных особенностей.
13. Проранжируйте в порядке личностной значимости функции самообразования.
14. Расскажите основное назначение техники SMART при постановке целей деятельности
15. Расскажите, какие основные периоды в развитии проходит человек (можно использовать любую возрастную классификацию развития).
16. Самовоспитание профессионально значимых качеств. Охарактеризуйте эти качества. Какое из них у вас развито в наибольшей мере? Что в себе будете воспитывать в первую очередь?
17. Структура самовоспитания и его характеристики. Дайте развернутый ответ на этот вопрос.
18. Сущность самообразования
19. Функции самообразования
20. Что собой представляет потребностно-мотивационная сфера личности и

каковы возможности ее диагностирования?

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций

Специфика формирования компетенций и их измерение определяется структурированием информации о состоянии уровня подготовки обучающихся.

Алгоритмы отбора и конструирования заданий для оценки достижений в предметной области, техника конструирования заданий, способы организации и проведения стандартизированных оценочных процедур, методика шкалирования и методы обработки и интерпретации результатов оценивания позволяют обучающимся освоить компетентностно-ориентированные программы дисциплин.

Формирование компетенций осуществляется в ходе всех видов занятий, практики, а контроль их сформированности на этапе текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- опросы: устный, письменный;
- задания для практических занятий;
- ситуационные задания;
- контрольные работы;
- коллоквиумы;
- написание реферата;
- написание эссе;
- решение тестовых заданий;
- экзамен.

Опросы по вынесенным на обсуждение темам

Устные опросы проводятся во время практических занятий и возможны при проведении аттестации в качестве дополнительного испытания при недостаточности результатов тестирования и решения заданий. Вопросы опроса не должны выходить за рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

Письменные опросы позволяют проверить уровень подготовки к практическому занятию всех обучающихся в группе, при этом оставляя достаточно учебного времени для иных форм педагогической деятельности в рамках данного занятия. Письменный опрос проводится без предупреждения, что стимулирует обучающихся к систематической подготовке к занятиям. Вопросы для опроса готовятся заранее, формулируются узко, дабы обучающийся имел объективную возможность полноценно его осветить за отведенное время.

Письменные опросы целесообразно применять в целях проверки усвояемости значительного объема учебного материала, например, во время проведения аттестации, когда необходимо проверить знания обучающихся по всему курсу.

При оценке опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

Решение заданий (кейс-методы)

Решение кейс-методов осуществляется с целью проверки уровня навыков (владений) обучающегося по применению содержания основных понятий и терминов дисциплины

вообще и каждой её темы в частности.

Обучающемуся объявляется условие задания, решение которого он излагает либо устно, либо письменно.

Эффективным интерактивным способом решения задания является сопоставления результатов разрешения одного задания двумя и более малыми группами обучающихся.

Задачи, требующие изучения значительного объема, необходимо относить на самостоятельную работу студентов, с непременным разбором результатов во время практических занятий. В данном случае решение ситуационных задач с глубоким обоснованием должно представляться на проверку в письменном виде.

При оценке решения заданий анализируется понимание обучающимся конкретной ситуации, правильность её понимания в соответствии с изучаемым материалом, способность обоснования выбранной точки зрения, глубина проработки рассматриваемого вопроса, умением выявить основные положения затронутого вопроса.

Решение заданий в тестовой форме

Проводится тестирование в течение изучения дисциплины

Не менее чем за 1 неделю до тестирования, преподаватель должен определить обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки.

При прохождении тестирования пользоваться конспектами лекций, учебниками, и иными материалами не разрешено.