

Рабочая программа дисциплины

Основы самообразования

<i>Направление подготовки</i>	Государственное и муниципальное управление
<i>Код</i>	38.03.04
<i>Направленность (профиль)</i>	Управление крупными городами
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

Москва
2026

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

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	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-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата 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		
УК-6	-значение самообразования в жизни современного человека; - основные понятия и категории дисциплины; -психологию процессов самообразования, самовоспитания, саморазвития;	-планировать и распределять свое время; - выполнять исследования по выявлению свойств личности, способствующих самообразованию; - оформлять результаты труда в виде презентаций. - работать с книгой,	-современными технологиями самообразования, различными технологиями самосовершенствования и саморазвития, приемами достижения

	-принципы организации самостоятельной работы; -технология самообразования.	справочной литературой, устным словом, газетными материалами, графической информацией, компьютерными сетями; -выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования.	личной эффективности; - способностью к самоорганизации - способностью повышать уровень своей профессиональной компетентности; - навыками достижения целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития.
--	---	---	---

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», «Социология».

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

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Управление крупными городами.

5. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Формы обучения</i>
	<i>Очная</i>
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	3/108
Контактная работа:	
Занятия лекционного типа	18
Занятия семинарского типа	18
Промежуточная аттестация: зачет	0,1
Самостоятельная работа (СРС)	71,9

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)		
		Контактная работа		Самост
		Занятия	Занятия семинарского типа	

		лекционн о типа						оательн ая работа
		Лекци и	Иные учебные занятия	Практи ческие занятия	Семина ры	Лабора торные работы	Иные	
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования.	1			1			6
2.	Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.	2			2			6
3.	Целеполагание самообразовательной деятельности	2			2			8
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	2			2			6
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	2			2			6
6.	Самоконтроль. Самооценка.	2			2			8
7.	Приемы достижения личной эффективности.	2			2			8
8.	Психология невербального общения.	2			2			8
9.	Методика работы с библиографическими изданиями.	2			2			8
10	Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.	1			1			7,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	18			18			71,9

6.2 Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1 Содержание лекционного курса

№	Наименование темы	Содержание лекционного занятия
---	-------------------	--------------------------------

п/п	(раздела) дисциплины	
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования	Социальный запрос к подготовке специалиста в условиях глобализации, новых технологий и инноваций. Особенности современной системы образования. Непрерывное образование. Цели и задачи высшего образования. Профессия для человека. Значение самообразования в профессиональном становлении личности. Самообразовательная компетенция. Готовность к самообразованию. Понятие самообразования. Самообразование в профессиональной деятельности, в учебной деятельности студентов. Самообразование как механизм превращения репродуктивной деятельности человека в продуктивную, творческую. Функции самообразования: экстенсивная, ориентировочная, компенсаторная, методологическая, коммуникативная, саморазвития, самореализации и т.д. Типы самообразования: систематическое и ситуативное. Источники самообразования: книги, периодическая печать, средства массовой информации Интернет, исследовательская деятельность, семинары и конференции, обучение на разных курсах, работа, посещение выставок, музеев, театров, экскурсий, окружающая действительность, хобби, увлечения.
2.	Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.	Мотивы самообразования: ежедневная работа с информацией; желание творчества; стремительный рост современной науки; изменения, происходящие в жизни общества; конкуренция; общественное мнение; материальное стимулирование; интерес. Три аспекта целей самообразования. самообразовательные задачи, способы, результат самообразования. Самообразование как технологический процесс. Цель и задачи самообразования. Три этапа технологии самообразования: организационный, практический, аналитический.
3.	Целеполагание самообразовательной деятельности	Как мозг работает с целями. Метод постановки целей SMART. Цель должна быть: конкретна, измерима, достижима, актуальна, ограничена сроком. Эффективный метод постановки и достижения целей Брайана Трейси. 12 этапов постановки целей: желание, убеждение, фиксация, польза, анализ текущей ситуации, предельный срок, препятствия, список, ресурсы, план, визуализация, настойчивость.
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	Правильное предварительное планирование предотвращает плохие показатели. Рекомендации по планированию. Зачем нужен план самообразования. Четыре типа планов. Как составить план самообразования. 21 действенный принцип эффективного труда Брайана Трейси.

		Три основных заблуждения, связанных с вопросом организации времени. Пирамида эффективности Стивена Кови: выявление ценностей, постановка целей, планирование недели, планирование дня. Матрица Эйзенхауэра – четыре квадранта, отличающиеся качественными показателями: важные и срочные дела, срочные и не важные дела, не срочные и не важные дела, важные не срочные дела. Методика повышения личной эффективности «доведение дел до завершения» Дэвида Аллена - “Делай – Планируй – Поручай – Не делай”. Некоторые постулаты методики Аллена: организация пространства, система хранения справочной информации, списки, контроль над достижением. Принципы GTD: сбор, обработка, организация, обзор и действие.
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	Восприятие информации. Свойства восприятия. Процесс восприятия. Виды восприятия информации человеком. Виды информации по способу восприятия. Формы подачи информации человеку. Категории людей по каналам восприятия информации. Восприятие и понимание информации. Эмоциональное восприятие информации. Цель структурирования информации. Принципы структурирования изучаемой информации. Правила и методы структурирования информации: правило Миллера, эффект края, эффект Ресторффа, метод римской комнаты, метод ментальных карт.
6.	Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования.	Как развить самоконтроль. Ошибки планирования. Анализ распорядка дня, выявление «пожирателей времени», объединение дел самодисциплина, делегирование, свой собственный день. Самооценка личности. Функции самооценки. Факторы, влияющие на самооценку личности. Два типа проблем с самооценкой. Высокая самооценка и уверенность в себе – важный фактор достижения успеха. Способы повышения самооценки. По каждому из этапов самообразовательной деятельности: на организационном этапе – определение темы самообразования, разработка плана; на практическом этапе – реализация мероприятий согласно индивидуальному плану самообразования; на аналитическом этапе – анализ проделанной работы и подготовленный отчет по самообразованию. Критерии результативности самообразовательной деятельности: сформированность личностных качеств (активность, инициативность, готовность к аналитической деятельности); повышение статуса; эффективность деятельности, творческий рост. Самообразование как

		неотъемлемая часть саморазвития.
7.	Приемы достижения личной эффективности.	Техники осознанности "здесь и сейчас". Альфа-реалити. Три способа заставить дедлайн работать: сделать его реалистичным, заставить его стимулировать, браться за дело прямо сейчас. Как установить дедлайн для негативного мышления. Физические и психологические причины усталости. Максимальная энергия. Адреналиновая и централизованная энергия.
8.	Психология невербального общения.	Понятие о невербальном поведении, невербальной интеракции. Как не стать объектом манипуляций других. Как читать человека. Темпераменты: желчный, сангвинический, лимфатический, меланхолический, нервный темпераменты. Физиогномика – характер по силуэту. Язык телодвижений: жесты рук и кистей, сигналы глаз, отзеркаливание, влияние на окружающих с помощью различных положений корпуса тела.
9.	Методика работы с библиографическими изданиями.	Доступ к удаленным ресурсам Интернет. Новые доступы к полнотекстовым базам данных, электронные журналы, электронные библиотеки в Интернет. Алгоритм поиска литературы. Алфавитный каталог, его назначение, структура и принцип организации. Систематический каталог, его назначение, структура и принцип организации. Библиотечные классификации. Электронный каталог. Поиск информации в базах данных электронного каталога.
10.	Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.	Виды представления знаний: сообщение (устный ответ), доклад, сочинение, эссе, реферат, проект, тест, экзамен, резюме, портфолио, итоговая (выпускная работа). Требования и технология представления результатов труда в виде презентации.

6.2.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования	1.Значение самообразования в профессиональном становлении личности. Самообразовательная компетенция. 2.Готовность личности к самообразованию. 3.Мобилизация личностных качеств 4.Структурные элементы личности и самообразование
2.	Мотивационная сфера самообразовательной	1.Определить свое предназначение. 2. 4 основных типа людей и их предназначение. 3. Критерии того, что вы на своем месте.

	деятельности.	4.Основные критерии истинной цели. 5.Техника «мозговой штурм» по определению своего предназначения.
3.	Целеполагание самообразовательной деятельности	1.Выявление жизненных ценностей с позиции ролей, которые Вы выполняете в жизни (коллеги, клиенты, члены семьи и т. д.). 2.Создание Колеса баланса: анализируем и планируем свою жизнь.
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	1.Стратегии и тактики моей жизни: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели-задачи. 2.Планирование своей деятельности по матрице Эйзенхауэра. 3.Планирование своей деятельности по матрице Дэвида Аллена.
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	1.Виды восприятия и каналы восприятия информации. 2.Интеллект карта моего профессионального роста. Совмещаем психологию, мнемонику и нейролингвистику. 3.Майндмэппинг как средство самопознания. Анализируем свои эмоции, чувства и вкусы, выявляем причины настоящего положения вещей.
6.	Самоконтроль. Самооценка.	1.Необходимые элементы успешной и эффективной реализации целей самообразования. 2.Основы самоконтроля, преимущества. Как развить самоконтроль. 3.Определяем уровень своей самооценки. Формируем собственную самооценку. 4.Создаем версию «себя лучшего». Побеждаем неуверенность в себе. 5.Техники поднятия самооценки и обретения гармонии. Эффективные аффирмации.
7.	Приемы достижения личной эффективности.	1.Топ 10 принципов моей жизни (составить десять жизненных принципов, которые будут способствовать в достижении жизненных целей).
8.	Психология невербального общения.	1.Язык телодвижений. Зоны и территории. Конгуэнтность. 2.Читаем мысли людей по их жестам. Сигналы глаз. Жестикуляция. Положение торса. 3.Влияние на окружающих с помощью различных положений.
9.	Методика работы с библиографическими изданиями.	1.Доступ к удаленным ресурсам Интернет. 2.Новые доступы к полнотекстовым базам данных, электронные журналы, электронные библиотеки в Интернет.
10.	Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.	Самопрезентация: 1. Кто я, мои интересы, как я вижу себя в профессии; 2.План моего самообразования, саморазвития; 3.Кто я через 10 лет – или Лестница успеха;

6.2.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования	Социальный запрос к подготовке специалиста в условиях глобализации, новых технологий и инноваций. Особенности современной системы образования. Непрерывное образование. Цели и задачи высшего образования. Профессия для человека. Значение самообразования в профессиональном становлении личности. Самообразовательная компетенция. Готовность к самообразованию. Понятие самообразования. Самообразование в профессиональной деятельности, в учебной деятельности студентов. Самообразование как механизм превращения репродуктивной деятельности человека в продуктивную, творческую. Функции самообразования: экстенсивная, ориентировочная, компенсаторная, методологическая, коммуникативная, саморазвития, самореализации и т. д. Типы самообразования: систематическое и ситуативное. Источники самообразования: книги, периодическая печать, средства массовой информации Интернет, исследовательская деятельность, семинары и конференции, обучение на разных курсах, работа, посещение выставок, музеев, театров, экскурсий, окружающая действительность, хобби, увлечения Значение самообразования в профессиональном становлении личности. Самообразовательная компетенция. Готовность личности к самообразованию. Мобилизация личностных качеств Структурные элементы личности и самообразование
2.	Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.	Мотивы самообразования: ежедневная работа с информацией; желание творчества; стремительный рост современной науки; изменения, происходящие в жизни общества; конкуренция; общественное мнение; материальное стимулирование; интерес. Три аспекта целей самообразования. самообразовательные задачи, способы, результат самообразования. Самообразование как технологический процесс. Цель и задачи самообразования. Три этапа технологии самообразования: организационный, практический, аналитический. Определить свое предназначение. 4 основных типа людей и их предназначение. Критерии того, что вы на своем месте. Основные критерии истинной цели. Техника «мозговой штурм» по определению своего предназначения.

3.	Целеполагание самообразовательной деятельности	Как мозг работает с целями. Метод постановки целей SMART. Цель должна быть: конкретна, измерима, достижима, актуальна, ограничена сроком. Эффективный метод постановки и достижения целей Брайана Трейси. 12 этапов постановки целей: желание, убеждение, фиксация, польза, анализ текущей ситуации, предельный срок, препятствия, список, ресурсы, план, визуализация, настойчивость. Выявление жизненных ценностей с позиции ролей, которые Вы выполняете в жизни (коллеги, клиенты, члены семьи и т. д.). Создание Колеса баланса: анализируем и планируем свою жизнь.
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	Правильное предварительное планирование предотвращает плохие показатели. Рекомендации по планированию. Зачем нужен план самообразования. Четыре типа планов. Как составить план самообразования. 21 действенный принцип эффективного труда Брайана Трейси. Три основных заблуждения, связанных с вопросом организации времени. Пирамида эффективности Стивена Кови: выявление ценностей, постановка целей, планирование недели, планирование дня. Матрица Эйзенхауэра – четыре квадранта, отличающиеся качественными показателями: важные и срочные дела, срочные и не важные дела, не срочные и не важные дела, важные не срочные дела. Методика повышения личной эффективности «доведение дел до завершения» Дэвида Аллена - “Делай – Планируй – Поручай – Не делай”. Некоторые постулаты методики Аллена: организация пространства, система хранения справочной информации, списки, контроль над достижением. Принципы GTD: сбор, обработка, организация, обзор и действие. Стратегии и тактики моей жизни: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели-задачи. Планирование своей деятельности по матрице Эйзенхауэра. Планирование своей деятельности по матрице Дэвида Аллена.
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	Восприятие информации. Свойства восприятия. Процесс восприятия. Виды восприятия информации человеком. Виды информации по способу восприятия. Формы подачи информации человеку. Категории людей по каналам восприятия информации. Восприятие и понимание информации. Эмоциональное восприятие информации. Цель структурирования информации. Принципы структурирования изучаемой информации. Правила и методы структурирования

		информации: правило Миллера, эффект края, эффект Ресторффа, метод римской комнаты, метод ментальных карт. Виды восприятия и каналы восприятия информации. Интеллект карта моего профессионального роста. Совмещаем психологию, мнемонику и нейролингвистику. Майндмэппинг как средство самопознания. Анализируем свои эмоции, чувства и вкусы, выявляем причины настоящего положения вещей.
6.	Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования.	Как развить самоконтроль. Ошибки планирования. Анализ распорядка дня, выявление «пожирателей времени», объединение дел самодисциплина, делегирование, свой собственный день. Самооценка личности. Функции самооценки. Факторы, влияющие на самооценку личности. Два типа проблем с самооценкой. Высокая самооценка и уверенность в себе – важный фактор достижения успеха. Способы повышения самооценки. По каждому из этапов самообразовательной деятельности: на организационном этапе – определение темы самообразования, разработка плана; на практическом этапе – реализация мероприятий согласно индивидуальному плану самообразования; на аналитическом этапе – анализ проделанной работы и подготовленный отчет по самообразованию. Критерии результативности самообразовательной деятельности: сформированность личностных качеств (активность, инициативность, готовность к аналитической деятельности); повышение статуса; эффективность деятельности, творческий рост. Самообразование как неотъемлемая часть саморазвития. Необходимые элементы успешной и эффективной реализации целей самообразования. Основы самоконтроля, преимущества. Как развить самоконтроль. Определяем уровень своей самооценки. Формируем собственную самооценку. Создаем версию «себя лучшего». Побеждаем неуверенность в себе. Техники поднятия самооценки и обретения гармонии. Эффективные аффирмации.
7.	Приемы достижения личной эффективности.	Техники осознанности "здесь и сейчас". Альфа-реалити. Три способа заставить дедлайн работать: сделать его реалистичным, заставить его стимулировать, браться за дело прямо сейчас. Как установить дедлайн для негативного мышления. Физические и психологические причины усталости. Максимальная энергия. Адреналиновая и централизованная энергия.

		Топ 10 принципов моей жизни (составить десять жизненных принципов, которые будут способствовать в достижении жизненных целей).
8.	Психология невербального общения.	Понятие о невербальном поведении, невербальной интеракции. Как не стать объектом манипуляций других. Как читать человека. Темпераменты: желчный, сангвинический, лимфатический, меланхолический, нервный темпераменты. Физиогномика – характер по силуэту. Язык телодвижений: жесты рук и кистей, сигналы глаз, отзеркаливание, влияние на окружающих с помощью различных положений корпуса тела. Язык телодвижений. Зоны и территории. Конгруэнтность. Читаем мысли людей по их жестам. Сигналы глаз. Жестикуляция. Положение торса. Влияние на окружающих с помощью различных положений.
9.	Методика работы с библиографическими изданиями.	Доступ к удаленным ресурсам Интернет. Новые доступы к полнотекстовым базам данных, электронные журналы, электронные библиотеки в Интернет. Алгоритм поиска литературы. Алфавитный каталог, его назначение, структура и принцип организации. Систематический каталог, его назначение, структура и принцип организации. Библиотечные классификации. Электронный каталог. Поиск информации в базах данных электронного каталога.
10.	Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.	Виды представления знаний: сообщение (устный ответ), доклад, сочинение, эссе, реферат, проект, тест, экзамен, резюме, портфолио, итоговая (выпускная работа). Требования и технология представления результатов труда в виде презентации.

7. Текущий контроль по дисциплине (модулю) в рамках учебных занятий

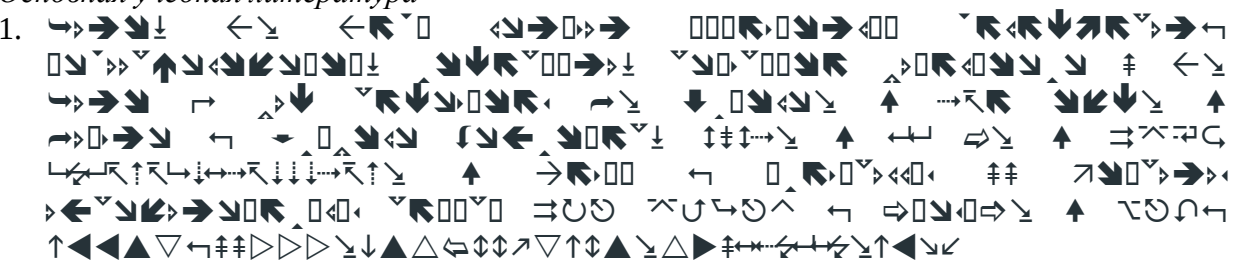
В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования.	Информационный проект (презентация) по теме
2.	Мотивационная сфера	Информационный проект (презентация) по теме

	самообразовательной деятельности.	
3.	Целеполагание в самообразовательной деятельности	Творческое задание
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	Выполнение ситуационной, проблемной задачи
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	Выполнение ситуационной, проблемной задачи
6.	Самоконтроль. Самооценка.	Тестирование
7.	Приемы достижения личной эффективности.	Выполнение ситуационной, проблемной задачи
8.	Психология невербального общения.	Тестирование
9.	Методика работы с библиографическими изданиями.	Информационный проект (презентация) по теме
10.	Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда. Результат самообразования.	Тестирование Информационный проект (презентация) по теме

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

8.1 Основная учебная литература

1. 
2. Санина, Е.И. Оптимизация самообразования средствами коммуникативных и информационных технологий: монография / Е.И. Санина, М.С. Помелова, Н.Г. ТанНям. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 168 с. — ISBN 978-5-209-05450-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22199.html>.

3. Галкина, Т.В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход/ Галкина Т.В. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019.— 399 с. — ISBN 978-5-9270-0208-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].— URL: <http://www.iprbookshop.ru/88384.html>.

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Ричард, Темплар Правила самоорганизации: как все успевать, не напрягаясь / Ричард Темплар— М.: Альпина нон-фикшн, 2019.— 216 с. — ISBN 978-5-91671-187-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86827.html>.
2. Павлов, В.М. Искусство решать сложные задачи: системный подход / Павлов В.М.— М.: Дашков и К, 2019.— 184 с. — ISBN 978-5-394-03425-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85249.html>.
3. Ричард, Темплар Правила жизни: как добиться успеха и стать счастливым / Ричард Темплар.— М.: Альпина Паблишер, 2019.— 234 с.— ISBN 978-5-9614-5731-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86811.html>.
4. Ричард, Темплар Правила достижения цели: как получать то, что хочешь/ Ричард Темплар — М.: Альпина нон-фикшн, 2019.— 224 с.— ISBN 978-5-91671-167-7. — Текст:электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86825.html>.

8.3. Периодические издания

1. Образование и саморазвитие. ISSN 1991-7740<https://ru.eandsjournal.org/>
2. Человек и образование. ISSN 1815-7041<https://biblio.dissernet.org/>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Федеральный портал «Российское образование» <https://dic.academic.ru/>

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

Развитие профессионализма. URL: <http://developmentonline.ru/>

Путь к себе. URL:<http://put-k-sebe.com/>

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.

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. Терминальный сервер, предоставляющий к нему доступ клиентам на базе Windows Server 2016
2. Семейство ОС Microsoft Windows
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (Информационный комплекс)
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (ЭПС «Система ГАРАНТ»)

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, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

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

комплект мебели для преподавателя.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Операционные системы семейства Windows, КонсультантПлюс веб версия, Гарант веб версия, антивирус Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, VLC Media Player.

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; доска (маркерная), комплект мебели для преподавателя.

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:

Операционные системы семейства Windows, КонсультантПлюс веб версия, Гарант веб версия, антивирус Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, Notepad++, Pinta, Gimp, AnyLogic, Inkscape, OpenShot, FreeCAD, LibreCAD, Jamovi, Visual Studio, Unity.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

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 MicrosoftOffice для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

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

<i>Направление подготовки</i>	Государственное и муниципальное управление
<i>Код</i>	38.03.04
<i>Направленность (профиль)</i>	Управление крупными городами
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

Москва
2026

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

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	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-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата 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		
УК-6	-значение самообразования в жизни современного человека; - основные понятия и категории дисциплины; -психологию процессов самообразования, самовоспитания, саморазвития;	-планировать и распределять свое время; - выполнять исследования по выявлению свойств личности, способствующих самообразованию; - оформлять результаты труда в виде презентаций. - работать с книгой,	-современными технологиями самообразования, различными технологиями самосовершенствования и саморазвития, приемами достижения

	-принципы организации самостоятельной работы; -технологии самообразования.	справочной литературой, устным словом, газетными материалами, графической информацией, компьютерными сетями; -выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования.	личной эффективности; - способностью к самоорганизации - способностью повышать уровень своей профессиональной компетентности; - навыками достижения целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития.
--	---	---	---

3.2.Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания компетенций
ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - делает квалифицированные выводы и обобщения, демонстрирует умения презентаций, работы с книгой, справочной литературой, устным словом, газетными материалами, графической информацией, компьютерными сетями. - владеет на высококвалифицированном уровне системой понятий, навыками достижения целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития.
	Умеет:	- студент твердо усвоил курс, грамотно и, по существу, излагает материал, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений; - владеет на достаточном уровне системой понятий.
	Владеет:	- 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.
НЕ ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент не усвоил значительной части материала;

	Умеет:	- не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;
	Владеет:	- не владеет системой понятий.

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

Типовые контрольные задания для проверки знаний студентов (пороговый уровень формирования компетенции):

Типовые вопросы для подготовки информационного проекта (презентация)

по теме 1. «Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования».

1. Общее представление о человеке как о личности.
2. Личность и индивидуальность.
3. Социальная среда как условие развитие личности.
4. Совместная деятельность как движущая сила развития личности
5. Общая характеристика темперамента как свойства личности.
6. Краткий обзор теорий темперамента.
7. Определение характера, понятие о чертах характера.
8. Типология характеров.
9. Общая характеристика способностей человека.
10. Направленность личности и основные формы направленности.
11. Основные механизмы психологической защиты по З.Фрейду.
12. Концепция социального влечения в теории А.Адлера.
13. Влечение к власти, превосходству, совершенству в теории А.Адлера.
14. Понятие фиктивной цели и жизненного плана в теории А.Адлера
15. Основные положения классического бихевиоризма.
16. Основные принципы теории социального научения. Джулиана Роттера.
17. Основная формула прогноза поведения.
18. Ганс Айзенк: теория типов личности.
19. Иерархия фундаментальных потребностей по А.Маслоу. Характеристики самоактуализирующихся людей.
20. Самосознание личности.
21. Цель, задачи, мотивы самообразования. Значение самообразования в профессиональном становлении личности
22. Самообразование как технологический процесс.

Типовые вопросы для подготовки информационного проекта (презентация)

по теме 2. «Личностные качества и сущность самообразования»

1. Виды мотивации человека
2. ХУ-теория Дукласа Мак-Грегора

3. Теория Z Уильяма Оучи.
4. Теория ожиданий Виктора Врума
5. Теория потребностей А. Маслоу
6. Теория приобретенных потребностей Д. МакКлелланда
7. Двухфакторная теория Фредерика Герцберга
8. Важность мотивации: способы повышения мотивации и её роли в учебном процессе
9. Концепция Тейлора.
10. Теория Пола Альдерфера
11. Теория равенства Адамса
12. Модель Портера -Лоулера
13. Теория постановки целей Э. Локка
14. Концепция партисипативного управления
15. Самомотивация. Аффирмации,самовнушение, знакомство с жизнью успешных людей, развитие силы воли, визуализация
16. Профессиональный идеал — как высшая ценностная профессиональная цель

Творческое задание по теме 3. «Целеполагание в самообразовательной деятельности»

1. Написать эссе на тему «Мой профессиональный идеал и его персоналии»

Эссе — это своего рода сочинение, небольшого (по объему) размера, изложенное в свободной форме. В эссе излагаются собственные мысли автора, его опыт и его мнение по какому-либо вопросу или предмету, не претендующие на полную истину или определение.

Рассказать о своем представлении о выбранной профессии, как вы ее видите в идеальном для вас воплощении, как вы видите себя в этой профессии. Назвать людей, которые достигли в этой профессии успеха, чем они вам интересны

Типовая ситуационная, проблемная задача

Выполнение ситуационной, проблемной задачи по теме 4. «Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения»

1. Составить «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.

Выполнение ситуационной, проблемной задачи по теме 5. «Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.»

2. На основе работы с колесом жизненного баланса сформулировать целевые установки самообразования (краткосрочные), подобрать информационные источники по нескольким выбранным направлениям (книги, курс, тренинг, мастер класс).

Профессиональная сфера (учеба, саморазвитие) должны войти в эти направления

Отработать методы свертывания текста. Выполнить тезирование книги, которая была выбрана (можно взять несколько глав). Презентовать работу.

Выполнение ситуационной, проблемной задачи по теме 7. «Приемы достижения личной эффективности»

3. Составить ментальную карту по книге (по всему содержанию) на которую делали презентацию.

Составить ментальную карту по достижению целей и личной эффективности.

Типовые тесты

УК-6

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. **самомянение +**
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 художество (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 обучение учащихся на дому со сдачей экзаменов в учебном заведении,
3. 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, сложенная 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.способность,
- 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.стремиться 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 «X»+
- 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.приоритезированным
- 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
- 3. оба варианта верны +
- 4. 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

Примерный список вопросов к зачёту

1. Цель, задачи, мотивы самообразования. Значение самообразования в профессиональном становлении личности
2. Самообразование как технологический процесс.
3. Самообразование: история, теория и современные проблемы.
4. Специфика студенческого возраста и роль самообразования в жизни студентов.
5. Особенности процесса самообразования. самопознания и самоопределения в студенческом возрасте.
6. Самосознание, самоопределение и самоактуализация личности как основа профессионального развития.
7. Самообразование как условие развития и успешной профессиональной деятельности. Принципы, цели, задачи, виды и функции самообразования.
8. Использование дистанционных образовательных технологий для самообразования.
9. Эффективные методы постановки и достижения целей. Определить свою истинную профессию.
10. Составление плана самообразования.
11. Специфика управления временем и личностными ресурсами.
12. Технологии раскрытия собственного потенциала.
13. Правила и методы структурирования информации.
14. Формирование самооценки.
15. Техники поднятия самооценки и обретения гармонии.
16. Невербальное общение.
17. Самопрезентация: лестница успеха.
18. Имидж современного специалиста и пути его формирования.

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;
- задания для практических занятий (информационный проект (презентация));
- ситуационные задания;
- 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.

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

Решение – ситуационных заданий

Решение ситуационных заданий 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 непременно 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 информационных проектов (презентаций)

Решение информационных проектов направленно 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.

Решение творческих заданий (написание эссе)

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).

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.