

Рабочая программа дисциплины

Основы самообразования

Направление подготовки	Юриспруденция
Код	40.03.01
Направленность (профиль)	Гражданско-правовая
Квалификация выпускника	бакалавр

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
Общепрофессиональные	Информационные технологии	ОПК-8

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.
ОПК-8	Способен целенаправленно и эффективно получать юридически значимую информацию из различных источников, включая правовые базы данных, решать задачи профессиональной деятельности с применением информационных технологий и с учетом требований	ОПК-8.1 Получает из различных источников, включая правовые базы данных, юридически значимую информацию, обрабатывает и систематизирует ее с учетом требований информационной безопасности ОПК-8.2 Применяет информационные технологии для решения конкретных задач в гражданско - правовой сфере ОПК-8.3 Демонстрирует готовность решать задачи профессиональной деятельности с применением информационных технологий и учетом требований информационной безопасности

3. 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		
	- основные понятия и категории дисциплины; - процессы самообразования, самовоспитания, саморазвития; - принципы организации самостоятельной работы; технологию самообразования	- планировать и распределять свое время; - выполнять исследования по выявлению свойств личности, способствующих самообразованию; - работать с книгой, справочной литературой, устным словом, газетными материалами, графической информацией, компьютерными сетями и составлять библиографические списки к рефератам, докладам, курсовым и выпускным квалификационным работам; оформлять результаты учебного труда в виде презентаций.	- современными технологиями самообразования; способностью к самоорганизации и самообразованию
	ОПК-8		
	значение самообразования в жизни современного человека.	- определять цель, задачи и тему индивидуального самообразования	способностью повышать уровень своей профессиональной компетентности

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как: «Русский язык и культура речи», «Профессиональная этика», «Иностранный язык», «Юридическая психология», «Право социального обеспечения».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: правоприменительный, экспертно-консультационный, правоохранительный.

Профиль (направленность) программы установлена путём её ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: гражданско-правовая направленность.

5. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения		
	Очная	Очно-заочная	Очно-заочная с применением ДОТ
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	2/72	2/72	2/72
Контактная работа:			
Занятия лекционного типа	18	12	2
Занятия семинарского типа	18	12	4
Промежуточная аттестация: зачет	0,1	0,1	0,1
Самостоятельная работа (СРС)	35,9	47,9	65,9

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	Практ. занятия	Семинары	Лаб. раб.	Иные занятия	
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Сущность, источники, функции, типы самообразования.	2		2				4
2.	Структура, мотивы, цель самообразовательной деятельности.	2		2				4
3.	Самообразовательная работа начинается постановки цели.	2		2				4
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	2		2				4
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	2		2				4
6.	Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования.	2		2				4

7.	Приемы достижения личной эффективности.	2		2				4
8.	Психология невербального общения.	2		2				4
9.	Методика работы с библиографическими изданиями. Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда	2		2				3,9
	Всего	18		18				35,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	72						

6.1.2. Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции и	Иные учебные занятия	Практ. занятия	Семинары	Лаб. раб.	Иные занятия	
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Сущность, источники, функции, типы самообразования.	2		2				5
2.	Структура, мотивы, цель самообразовательной деятельности.							5
3.	Самообразовательная работа начинается постановки цели.	2		2				5
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.							5
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	2		2				5
6.	Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования.							5

7.	Приемы достижения личной эффективности.	2		2				5
8.	Психология невербального общения.							5
9.	Методика работы с библиографическими изданиями. Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда	2		2				7
	Всего	12		12				47,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	72						

6.1.4. 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				
		Лекции и	Иные учебные занятия	Практ. занятия	Семинары	Лаб. раб.	Иные занятия	
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Сущность, источники, функции, типы самообразования.	1		1				5
2.	Структура, мотивы, цель самообразовательной деятельности.	1		1				5
3.	Самообразовательная работа начинается постановки цели.			1				5
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.			1				5
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.							5
6.	Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования.							10

7.	Приемы достижения личной эффективности.							10
8.	Психология невербального общения.							10
9.	Методика работы с библиографическими изданиями. Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда							10,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	2		4				65,9

6.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1. Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Сущность, источники, функции, типы 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.	Структура, мотивы, цель 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.	Самообразовательная работа начинается постановки цели.	Как ваш 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 Брайна 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-реальности. Три способа заставить дедлайн работать: сделать его реалистичным, заставить его стимулировать, браться за дело прямо сейчас. Как установить дедлайн для негативного мышления. Физические и психологические причины усталости. Максимальная энергия. Адреналиновая и централизованная энергия.
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. Физиогностика – 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. Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда	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.

6.2.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Сущность, источники, функции, типы самообразования.	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.
2.	Структура, мотивы, цель самообразовательной деятельности.	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.

3.	Самообразовательная работа начинается постановки цели.	СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ моей жизни: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели-задачи. Планирование своей деятельности по матрице Эйзенхауэра. “Делай – Планируй – Поручай – Не делай” — “формула успеха” Дэвида Аллена.
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	Категории людей в зависимости от каналов восприятия информации. ИНТЕЛЛЕКТ КАРТА моего профессионального роста. Совмещаем психологию, мнемонику и нейролингвистику. Майндмэппинг как средство самопознания. Анализируем свои эмоции, чувства и вкусы, выявляем причины настоящего положения вещей. Инструменты для создания «цифрового мозга»: TheBrain Tech, TheBrain.
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	Необходимые элементы успешной и эффективной реализации целей самообразования. Основы самоконтроля, преимущества. Как развить самоконтроль. Определяем уровень своей самооценки. Формируем собственную самооценку. Создаем версию «себя лучшего». Побеждаем неуверенность в себе. Техники поднятия самооценки и обретения гармонии. Волшебное число 21. «Прокачиваем» себя эффективными аффирмациями.
6.	Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования.	Топ 10 принципов моей жизни (составьте десять жизненных принципов, которые будут способствовать вам в достижении ваших жизненных целей).
7.	Приемы достижения личной эффективности.	Язык телодвижений. Зоны и территории. Конгуэнтность. Читаем мысли людей по их жестам. Сигналы глаз. Жестикуляция. Положение торса. Влияние на окружающих с помощью различных положений.
8.	Психология невербального общения.	Самопрезентация: -кто я, мои интересы, как я вижу себя в профессии; -план моего самообразования, саморазвития; -кто я через 10 лет – или ЛЕСТНИЦА УСПЕХА;
9.	Методика работы с библиографическими изданиями. 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.

6.2.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Сущность, источники, функции, типы 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

		<p>личности. Самообразовательная компетенция. Готовность к самообразованию.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
2.	Структура, мотивы, цель самообразовательной деятельности.	<p>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.</p> <p>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.</p>
3.	Самообразовательная работа начинается постановки цели.	<p>Как ваш 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.</p> <p>СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ моей жизни: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели-задачи.</p> <p>Планирование своей деятельности по матрице Эйзенхауэра.</p> <p>“Делай – Планируй – Поручай – Не делай” — “формула успеха” Дэвида Аллена.</p>
4.	Планирование.	<p>Правильное предварительное планирование предотвращает плохие показатели. Рекомендации по</p>

	<p>Распределение времени. Доведение дел до завершения.</p>	<p>планированию. Зачем нужен план самообразования. Четыре типа планов. Как составить план самообразования. 21 действенный принцип эффективного труда Брайна Трейси.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Категории людей в зависимости от каналов восприятия информации.</p> <p>ИНТЕЛЛЕКТ КАРТА моего профессионального роста. Совмещаем психологию, мнемонику и нейролингвистику. Майндмэппинг как средство самопознания. Анализируем свои эмоции, чувства и вкусы, выявляем причины настоящего положения вещей. Инструменты для создания «цифрового мозга»: TheBrain Tech, TheBrain.</p>
5.	<p>Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.</p>	<p>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.</p> <p>Цель структурирования информации. Принципы структурирования изучаемой информации. Правила и методы структурирования информации: правило Миллера, эффект края, эффект Ресторфф, метод римской комнаты, метод ментальных карт.</p> <p>Необходимые элементы успешной и эффективной реализации целей самообразования. Основы самоконтроля, преимущества. Как развить самоконтроль. Определяем уровень своей самооценки. Формируем собственную самооценку. Создаем версию «себя лучшего». Побеждаем неуверенность в себе. Техники поднятия самооценки и обретения гармонии. Волшебное</p>

		число 21. «Прокачиваем» себя эффективными аффирмациями.
6.	Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования.	<p>Как развить самоконтроль. Ошибки планирования. Анализ распорядка дня, выявление «пожирателей времени», объединение дел самодисциплина, делегирование, свой собственный день.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Топ 10 принципов моей жизни (составьте десять жизненных принципов, которые будут способствовать вам в достижении ваших жизненных целей).</p>
7.	Приемы достижения личной эффективности.	<p>Техники осознанности "здесь и сейчас". Альфа-реальности. Три способа заставить дедлайн работать: сделать его реалистичным, заставить его стимулировать, браться за дело прямо сейчас. Как установить дедлайн для негативного мышления. Физические и психологические причины усталости. Максимальная энергия. Адреналиновая и централизованная энергия.</p> <p>Язык телодвижений. Зоны и территории. Конгруэнтность. Читаем мысли людей по их жестам. Сигналы глаз. Жестикуляция. Положение торса. Влияние на окружающих с помощью различных положений.</p>
8.	Психология невербального общения.	<p>Понятие о невербальном поведении, невербальной интеракции. Как не стать объектом манипуляций других. Как читать человека. Темпераменты: желчный, сангвинический, лимфатический, меланхолический, нервный темпераменты. Физиогностика – характер по силуэту. Язык телодвижений: жесты рук и кистей, сигналы глаз, отзеркаливание, влияние на окружающих с помощью различных положений корпуса тела.</p> <p>Самопрезентация: -кто я, мои интересы, как я вижу себя в профессии; -план моего самообразования, саморазвития; -кто я через 10 лет – или ЛЕСТНИЦА УСПЕХА;</p>
9	Методика работы с библиографическими	Доступ к удаленным ресурсам Интернет. Новые доступы к полнотекстовым базам данных, электронные журналы,

изданиями. Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда	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. 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. Сущность, источники, функции, типы самообразования.	Опрос, проблемно-аналитическое задание, тестирование Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи..
2.	Структура, мотивы, цель самообразовательной деятельности.	Опрос, проблемно-аналитическое задание, тестирование, информационный проект (презентация) Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
3.	Самообразовательная работа начинается постановки цели.	Опрос, проблемно-аналитическое задание, тестирование, информационный проект (презентация) Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	Опрос, проблемно-аналитическое задание, тестирование, информационный проект (презентация). Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	Опрос, проблемно-аналитическое задание, тестирование, информационный проект (презентация) Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
6.	Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования.	Опрос, проблемно-аналитическое задание, тестирование, информационный проект (презентация) Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
7.	Приемы достижения личной эффективности.	Опрос, проблемно-аналитическое задание, тестирование, информационный проект (презентация) Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.

8.	Психология невербального общения.	Опрос, тестирование, информационный проект (презентация) Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
9.	Методика работы с библиографическими изданиями. Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.	Опрос, тестирование, проблемно-аналитическое задание, информационный проект (презентация) Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.

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

8.1 Основная учебная литература

1. Косова, Ю. А. Технологии самоорганизации и самообразования: учебное пособие / Ю. А. Косова, Е. Ю. Павлова, Н. В. Сергеева. — Москва: Российский государственный университет правосудия, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-93916-983-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122917.html>
2. Темплар, Р. Правила самоорганизации: как все успевать, не напрягаясь / Р. Темплар ; перевод Е. Милицкая ; под редакцией П. Суворовой. — 2-е изд. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-91671-187-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142468.html>

7.2.Дополнительная учебная литература

1. Милорадова Н.Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент / Милорадова Н.Г., Ишков А.Д.. — Москва : МИСИ-МГСУ, Ай Пи Ар Медиа, ЭБС АСВ, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-7264-3487-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140508.html>
2. Дьяков, С. И. Психосемантика самоорганизации человека как субъекта жизни. Основы психологии субъекта : монография / С. И. Дьяков. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : Проспект Науки, 2024. — 680 с. — ISBN 978-5-906109-42-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138609.html>

8.3. Периодические издания

1. Образование и саморазвитие. ISSN 1991-7740 [сайт]. - Текст: электронный. - URL: <https://ru.eandsjournal.org/>
2. Человек и образование. ISSN 1815-7041 [сайт]. - Текст: электронный. - URL: <http://obrazovanie21.narod.ru/>.

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

1. Министерство юстиции: России официальный сайт <http://www.minjust.ru>

2. Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.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, 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.

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 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»

Направление подготовки	Юриспруденция
Код	40.03.01
Направленность (профиль)	Гражданско-правовая
Квалификация выпускника	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
Общепрофессиональные	Информационные технологии	ОПК-8

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.
ОПК-8	Способен целенаправленно и эффективно получать юридически значимую информацию из различных источников, включая правовые базы данных, решать задачи профессиональной деятельности с применением информационных технологий и с учетом требований	ОПК-8.1 Получает из различных источников, включая правовые базы данных, юридически значимую информацию, обрабатывает и систематизирует ее с учетом требований информационной безопасности ОПК-8.2 Применяет информационные технологии для решения конкретных задач в гражданско - правовой сфере ОПК-8.3 Демонстрирует готовность решать задачи профессиональной деятельности с применением информационных технологий и учетом требований информационной безопасности

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине

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

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-6		
	- основные понятия и категории дисциплины; - процессы самообразования, самовоспитания, саморазвития; - принципы организации самостоятельной работы; - технологию самообразования;	- планировать и распределять свое время; - выполнять исследования по выявлению свойств личности, способствующих самообразованию; - работать с книгой, справочной литературой, устным словом, газетными материалами, графической информацией, компьютерными сетями и составлять библиографические списки к рефератам, докладам, курсовым и выпускным квалификационным работам; оформлять результаты учебного труда в виде презентаций.	- современными технологиями самообразования; способностью к самоорганизации и самообразованию
Код компетенции	ОПК-8		
	- значение самообразования в жизни современного человека.	- определять цель, задачи и тему индивидуального	- способностью повышать уровень своей профессиональной компетентности.

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
------------------	-----------------------	--

ОТЛИЧНО / 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.
ХОРОШО / ЗАЧТЕНО	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.
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО / ЗАЧТЕНО	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:	- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность 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.
Компетенция не достигнута		
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО / НЕЗАЧЕНО	Знает:	- 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 “не зачтено”.

При ответе на вопросы в рамках прохождения промежуточной аттестации (зачет/зачет с оценкой/ экзамен) допускается вольная формулировка ответа, по смыслу раскрывающая содержание ответа, указанного в фонде оценочных средств, в качестве верного ответа.

4. Типовые контрольные задания (закрытого, открытого и иного типа) для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

1. В чем главная задача современной системы образования?

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

2. В чем заключается цель и задача самообразования?

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

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

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

4. Что такое самообразовательная компетенция?

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

5. Как Вы понимаете готовность человека к самообразованию?

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

6. Что является источниками самообразования?

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

7. Каковы функции самообразования?

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

8. Какова структура самообразовательной деятельности?

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

9. Каковы мотивы самообразования?

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

10 С чего начинается самообразовательная деятельность?

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

11 Каковы SMART критерии постановки личных целей?

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

12. Какие этапы постановки целей предложил Брайн Трейси?

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

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

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

14. Автор матрицы управления временем?

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

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

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

16. Какова цель структурирования информации?

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

17. Что такое самооценка человека?

- а) как вы оцениваете отношение окружающих к самому себе;

- б) объективный взгляд на самого себя, кем вы являетесь на самом деле;
- в) оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков;

18. Каковы критерии результативности самообразовательной деятельности?

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

19. Кто такие кинестетики?

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

20. Конгруэнтность это:

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

Основы самообразования

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, 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. 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 «Х»+
2. теория «У»
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
- 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 тесты

1. В чем главная задача современной системы образования?
 - а) успешная социализация человека;
 - б) подготовка компетентного специалиста;
 - в) овладение личностью определенной системой научных знаний, практических умений и навыков с возможностью их применения на практике;
2. В чем заключается цель и задача самообразования?
 - а) приобретение знаний, умений и навыков в определенной области науки;
 - б) достижение намеченных профессиональных и жизненных целей и планов;
 - в) сделать из себя надеясь главным образом на себя, и своими средствами, человека образованного;
3. Какое из определений наиболее подходит к понятию «самообразование»?
 - а) образование, получаемое самостоятельно, вне стен какого-либо учебного заведения, без помощи обучающего;
 - б) приобретение дополнительных знаний самостоятельно, без помощи преподавателя; в) целенаправленная познавательная деятельность, по приобретению систематических знаний в какой-либо области знаний;
4. Что такое самообразовательная компетенция?
 - а) совокупность взаимосвязанных качеств личности, необходимых для качественно-продуктивной деятельности;
 - б) навыки, умения, способность решать вопросы и задачи в определенной предметной области;
 - в) способность мобилизовать организованные в систему знания, умения и личностные качества, необходимые для выполнения определенной задачи;
5. **Как Вы понимаете готовность человека к самообразованию?**
 - а) способность индивида самостоятельно осваивать знания и умения, необходимые для решения профессиональной задачи;
 - б) способность выявлять пробелы в своих знаниях и умениях, оценивать необходимость той или иной информации для своей деятельности, а также гибко изменять свою профессиональную квалификацию, самостоятельно осваивать знания и умения, необходимые для решения поставленной задачи;
 - в) это наличие объема требуемых знаний, навыков, опыта в какой-либо области, полученные путем систематического обучения;
6. Что является источниками самообразования?
 - а) книги, журналы, газеты, курсы повышения квалификации, обучающие программы, семинары, конференции;
 - б) книги, периодическая печать, средства массовой информации, Интернет, исследовательская деятельность, семинары и конференции, обучение на курсах, работа, посещение выставок, музеев, театров, экскурсий, окружающая действительность, хобби; в) книги, периодическая печать, средства массовой информации, дистанционное самообразование, обучение на различных курсах, экскурсии, театры, выставки, музеи, концерты;
7. Каковы функции самообразования?
 - а) профессиональный рост, дополнение и углубление профессионального образования, приобретение базового образования, формирование индивидуального стиля профессиональной деятельности, осмысление собственной самостоятельной деятельности, самопознание и самосовершенствование, самореализация личности;

- б) саморазвивающая, компенсаторная, образовательная, профориентационная, адаптационная, воспитательная;
- в) развитие способностей индивида, приобретение дополнительного образования, формирование навыков в каком-либо виде деятельности, самопознание, самосовершенствование, самовоспитание, самореализация, повышение уровня самооценки;

8. Какова структура самообразовательной деятельности?

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

9. Каковы мотивы самообразования?

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

10. С чего начинается самообразовательная деятельность?

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

11. Каковы SMART критерии постановки личных целей?

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

12. Какие этапы постановки целей предложил Брайн Трейси?

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

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

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

14. Автор матрицы управления временем?

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

- 15.** По каким параметрам распределяется планируемая деятельность человека в матрице управления временем?
- по важности и срочности;
 - по важности и срокам исполнения;
 - по срочности и объему задач;
- 16.** Какова цель структурирования информации?
- упрощение запоминания большого объема информации;
 - упрощение понимания основных элементов, из которых состоит весь массив информации, а также логики взаимосвязанности этих элементов;
 - быстрый доступ к элементу большого информационного объема;
- 17.** Что такое самооценка человека?
- как вы оцениваете отношение окружающих к самому себе;
 - объективный взгляд на самого себя, кем вы являетесь на самом деле;
 - оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков;
- 18.** Каковы критерии результативности самообразовательной деятельности?
- сформированность личностных качеств, профессиональный рост, творческий рост, повышение уровня самооценки;
 - эффективность деятельности, профессиональный рост, саморазвитие, творческий рост, повышение уровня конкурентоспособности;
 - сформированность личностных качеств, повышение статуса, эффективность деятельности, творческий рост;
- 19.** Кто такие кинестетики?
- люди, воспринимающие информацию через движения, осязание, обоняние;
 - люди, воспринимающие реальность через тактильные ощущения;
 - категория людей, воспринимающих информацию путем логического осознания;
- 20.** Конгруэнтность это:
- контекст в толковании жестов;
 - совокупность жестов;
 - совпадение слов и жестов;

Ключи к тестовым заданиям:

- I- а; 2 - в; 3 - в; 4 - в; 5 - б; 6 - б; 7 - а; 8 - б; 9 - в; 10- а;
 II- а; 12 - в; 13- а; 14 - б; 15- а; 16 - б; 17 - в; 18- в; 19- а; 20- в.

Типовые тесты

- Какая саморегуляция еще называется аутотренингом или аутогенной тренировкой?**
 - Психическая саморегуляция;
 - Саморегуляция личности;
 - Физическая саморегуляция;
 - Посттравматическая саморегуляция;
- Саморегуляция личности может достигаться посредством воздействия индивида на самого себя при помощи:**
 - Аффирмации;
 - Визуализации;
 - Фрустрации;
 - 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 наличие 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;