

Рабочая программа дисциплины

**Основы самообразования**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <i>Направление подготовки</i>   | <b>Журналистика</b>                                   |
| <i>Код</i>                      | <b>42.03.02</b>                                       |
| <i>Направленность (профиль)</i> | <b>Журналистика средств массовой<br/>коммуникации</b> |
| <i>Квалификация выпускника</i>  | <b>бакалавр</b>                                       |

## 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 | <p><b>УК-6.1:</b> Оценивает личные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития</p> <p><b>УК-6.2:</b> Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p> <p><b>УК-6.3:</b> Проявляет интерес к саморазвитию и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков, на основе представлений о непрерывности образования в течение всей жизни</p> <p><b>УК-6.4:</b> Использует различные технологии самосовершенствования и саморазвития, приемы достижения личной эффективности.</p> |

## 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  |  |   |
|                           | -значение самообразования в жизни современного человека;<br>- основные понятия и категории дисциплины;<br>- психологию процессов самообразования, самовоспитания, саморазвития; | -планировать и распределять свое время;<br>- выполнять исследования по выявлению свойств личности, способствующих самообразованию;<br>- оформлять результаты труда в виде презентаций.<br>- работать с книгой, | -современными технологиями самообразования, различными технологиями самосовершенствования и саморазвития, приемами достижения |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | -принципы организации самостоятельной работы;<br>-технологии самообразования. | справочной литературой, устным словом, газетными материалами, графической информацией, компьютерными сетями;<br>-выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования. | личной эффективности;<br>- способностью к самоорганизации и<br>- способностью повышать уровень своей профессиональной компетентности;<br>- 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: «Профессиональная этика», «Философия», «Социология».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: авторский, редакторский.

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Журналистика средств массовой коммуникации.

#### 5. Объем дисциплины

| <i>Виды учебной работы</i>                          | <i>Формы обучения</i> |                     |                |                                  |
|---|-----------------------|---------------------|----------------|----------------------------------|
|   | <i>Очная</i>          | <i>Очно-заочная</i> | <i>Заочная</i> | <i>Заочная с применением ДОТ</i> |
| <b>Общая трудоемкость:</b><br>зачетные единицы/часы | 2/72                  | 2/72                | 2/72           | 2/72                             |
| <b>Контактная работа:</b>                           |                       |                     |                |                                  |
| Занятия лекционного типа                            | 20                    | 12                  | 4              | 2                                |
| Занятия семинарского типа                           | 20                    | 12                  | 8              | 2                                |
| Промежуточная аттестация:<br><b>зачет</b>           | 0,1                   | 0,1                 | 4              | 4                                |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>(СРС)              | 31,9                  | 47,9                | 56             | 64                               |

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

| №<br>п/п | Раздел/тема  | Виды учебной работы (в часах) |                            |                             |              |                            |      | Самос<br>тоятел<br>ьная<br>работа |
|----------|--|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------------|------|-----------------------------------|
|          |  | Контактная работа             |                            |                             |              |                            |      |                                   |
|          |  | Занятия<br>лекционн<br>о типа |                            | Занятия семинарского типа   |              |                            |      |                                   |
|          |  | Лекци<br>и                    | Иные<br>учебные<br>занятия | Практи<br>ческие<br>занятия | Семина<br>ры | Лабора<br>торные<br>работы | Иные |                                   |
| 1.       | Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования. | 2                             |                            |                             | 2            |                            |      | 3                                 |
| 2.       | Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.  | 2                             |                            |                             | 2            |                            |      | 3                                 |
| 3.       | Целеполагание самообразовательной деятельности   | 2                             |                            |                             | 2            |                            |      | 3                                 |
| 4.       | Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.                            | 2                             |                            |                             | 2            |                            |      | 3                                 |
| 5.       | Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.                          | 2                             |                            |                             | 2            |                            |      | 3                                 |
| 6.       | Самоконтроль. Самооценка.  | 2                             |                            |                             | 2            |                            |      | 3                                 |
| 7.       | Приемы достижения личной эффективности.  | 2                             |                            |                             | 2            |                            |      | 3,9                               |
| 8.       | Психология невербального общения.  | 2                             |                            |                             | 2            |                            |      | 4                                 |
| 9.       | Методика работы с библиографическими изданиями.  | 2                             |                            |                             | 2            |                            |      | 3                                 |
| 10       | Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.                              | 2                             |                            |                             | 2            |                            |      | 3                                 |
|          | <b>Промежуточная аттестация</b>  | <b>0,1</b>                    |                            |                             |              |                            |      |                                   |
|          | <b>Итого</b>   | <b>20</b>                     |                            |                             | <b>20</b>    |                            |      | <b>31,9</b>                       |

6.1.2 Очно-заочная форма обучения

| №<br>п/п | Раздел/тема  | Виды учебной работы (в часах)   |                            |                             |              |                            |      | Самос<br>тоятел<br>ьная<br>работа |
|----------|--|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------------|------|-----------------------------------|
|          |  | Контактная работа               |                            |                             |              |                            |      |                                   |
|          |  | Занятия<br>лекционно<br>го типа |                            | Занятия семинарского типа   |              |                            |      |                                   |
|          |  | Лекци<br>и                      | Иные<br>учебные<br>занятия | Практи<br>ческие<br>занятия | Семина<br>ры | Лабора<br>торные<br>работы | Иные |                                   |
| 1.       | Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования. | 1                               |                            |                             | 1            |                            |      | 4                                 |
| 2.       | Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.  | 1                               |                            |                             | 1            |                            |      | 4                                 |
| 3.       | Целеполагание самообразовательной деятельности   | 1                               |                            |                             | 4            |                            |      | 4                                 |
| 4.       | Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.                            | 2                               |                            |                             | 1            |                            |      | 4                                 |
| 5.       | Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.                          | 2                               |                            |                             | 2            |                            |      | 5,9                               |
| 6.       | Самоконтроль. Самооценка.  | 1                               |                            |                             | 1            |                            |      | 6                                 |
| 7.       | Приемы достижения личной эффективности.  | 1                               |                            |                             | 1            |                            |      | 6                                 |
| 8.       | Психология невербального общения.  | 1                               |                            |                             | 1            |                            |      | 6                                 |
| 9.       | Методика работы с библиографическими изданиями.  | 1                               |                            |                             | 1            |                            |      | 4                                 |
| 10.      | Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.                              | 1                               |                            |                             | 1            |                            |      | 4                                 |
|          | <b>Промежуточная аттестация</b>  | <b>0,1</b>                      |                            |                             |              |                            |      |                                   |
|          | <b>Итого</b>   | <b>12</b>                       |                            |                             | <b>12</b>    |                            |      | <b>47,9</b>                       |

6.1.3 Заочная форма обучения

| №<br>п/п | Раздел/тема  | Виды учебной работы (в часах)   |                            |                             |              |                            |      | Самос<br>тоятел<br>ьная<br>работа |
|----------|--|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------------|------|-----------------------------------|
|          |  | Контактная работа               |                            |                             |              |                            |      |                                   |
|          |  | Занятия<br>лекционно<br>го типа |                            | Занятия семинарского типа   |              |                            |      |                                   |
|          |  | Лекци<br>и                      | Иные<br>учебные<br>занятия | Практи<br>ческие<br>занятия | Семина<br>ры | Лабора<br>торные<br>работы | Иные |                                   |
| 1.       | Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования. | 2                               |                            |                             |              |                            |      | 5                                 |
| 2.       | Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.  |                                 |                            |                             | 1            |                            |      | 5                                 |
| 3.       | Целеполагание самообразовательной деятельности   | 2                               |                            |                             |              |                            |      | 5                                 |
| 4.       | Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.                            |                                 |                            |                             | 1            |                            |      | 5                                 |
| 5.       | Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.                          |                                 |                            |                             | 1            |                            |      | 5                                 |
| 6.       | Самоконтроль. Самооценка.  |                                 |                            |                             | 1            |                            |      | 7                                 |
| 7.       | Приемы достижения личной эффективности.  |                                 |                            |                             | 1            |                            |      | 7                                 |
| 8.       | Психология невербального общения.  |                                 |                            |                             | 1            |                            |      | 7                                 |
| 9.       | Методика работы с библиографическими изданиями.  |                                 |                            |                             | 1            |                            |      | 5                                 |
| 10.      | Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.                              |                                 |                            |                             | 1            |                            |      | 5                                 |
|          | <b>Промежуточная аттестация</b>  | <b>4</b>                        |                            |                             |              |                            |      |                                   |
|          | <b>Итого</b>   | <b>4</b>                        |                            |                             | <b>8</b>     |                            |      | <b>56</b>                         |

6.1.4. Заочная форма обучения с применением ДОТ

| №<br>п/п | Раздел/тема  | Виды учебной работы (в часах)   |                            |                             |              |                            |      | Самос<br>стоятел<br>ьная<br>работа |
|----------|--|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------------|------|------------------------------------|
|          |  | Контактная работа               |                            |                             |              |                            |      |                                    |
|          |  | Занятия<br>лекционно<br>го типа |                            | Занятия семинарского типа   |              |                            |      |                                    |
|          |  | Лекци<br>и                      | Иные<br>учебные<br>занятия | Практи<br>ческие<br>занятия | Семина<br>ры | Лабора<br>торные<br>работы | Иные |                                    |
| 1.       | Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования. | 1                               |                            |                             |              |                            |      | 5                                  |
| 2.       | Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.  |                                 |                            |                             |              |                            |      | 5                                  |
| 3.       | Целеполагание самообразовательной деятельности   | 1                               |                            |                             |              |                            |      | 5                                  |
| 4.       | Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.                            |                                 |                            |                             | 1            |                            |      | 5                                  |
| 5.       | Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.                          |                                 |                            |                             |              |                            |      | 5                                  |
| 6.       | Самоконтроль. Самооценка.  |                                 |                            |                             |              |                            |      | 7                                  |
| 7.       | Приемы достижения личной эффективности.  |                                 |                            |                             |              |                            |      | 8                                  |
| 8.       | Психология невербального общения.  |                                 |                            |                             |              |                            |      | 8                                  |
| 9.       | Методика работы с библиографическими изданиями.  |                                 |                            |                             | 1            |                            |      | 8                                  |
| 10.      | Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.                              |                                 |                            |                             |              |                            |      | 8                                  |
|          | <b>Промежуточная аттестация</b>  | <b>4</b>                        |                            |                             |              |                            |      |                                    |
|          | <b>Итого</b>   | <b>2</b>                        |                            |                             | <b>2</b>     |                            |      | <b>64</b>                          |

## 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. Личностные качества и сущность самообразования | <p>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.</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> |
| 2.    | Мотивационная сфера 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>  |
| 3.    | Целеполагание самообразовательной деятельности  | <p>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.</p>   |
| 4.    | Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.                           | <p>Правильное предварительное планирование предотвращает плохие показатели. Рекомендации по планированию. Зачем нужен план самообразования. Четыре типа планов. Как составить план</p>  |



|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | <p>самообразования. 21 действенный принцип эффективного труда Брайана 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>  |
| 5. | <p>Виды восприятия информации у человека.</p> <p>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 Ресторффа, метод римской комнаты, метод ментальных карт.</p>   |
| 6. | <p>Самоконтроль.</p> <p>Самооценка.</p> <p>Результат самообразования.</p>         | <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</p> |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     |   | 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. 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.                 | 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.<br>2.Готовность личности к самообразованию.<br>3.Мобилизация личностных качеств<br>4.Структурные элементы личности и самообразование |
| 2.    | Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.                                       | 1.Определить свое предназначение.<br>2. 4 основных типа людей и их предназначение.<br>3. Критерии того, что вы на своем месте.<br>4.Основные критерии истинной цели.<br>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.).<br>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.<br>2.Планирование своей деятельности по матрице Эйзенхауэра.<br>3.Планирование своей деятельности по матрице Дэвида Аллена.   |
| 5.  | Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации. | 1.Виды восприятия и каналы восприятия информации.<br>2.Интеллект карта моего профессионального роста. Совмещаем психологию, мнемонику и нейролингвистику.<br>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.<br>2.Основы самоконтроля, преимущества. Как развить самоконтроль.<br>3.Определяем уровень своей самооценки. Формируем собственную самооценку.<br>4.Создаем версию «себя лучшего». Побеждаем неуверенность в себе.<br>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.<br>2.Читаем мысли людей по их жестам. Сигналы глаз. Жестикуляция. Положение торса.<br>3.Влияние на окружающих с помощью различных положений.  |
| 9.  | Методика работы с библиографическими изданиями.                     | 1.Доступ к удаленным ресурсам Интернет.<br>2.Новые доступы к полнотекстовым базам данных, электронные журналы, электронные библиотеки в Интернет.  |
| 10. | Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.     | Самопрезентация:<br>1. Кто я, мои интересы, как я вижу себя в профессии;<br>2.План моего самообразования, саморазвития;<br>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                | Социальный запрос к подготовке специалиста в |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | <p>изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования</p> | <p>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.</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>Значение самообразования в профессиональном становлении личности. Самообразовательная компетенция.</p> <p>Готовность личности к самообразованию.</p> <p>Мобилизация личностных качеств</p> <p>Структурные элементы личности и самообразование</p> |
| 2. | <p>Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.</p>               | <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>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>  |
| 3. | <p>Целеполагание самообразовательной деятельности</p>                      | <p>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.</p>   |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    |  | <p>Выявление жизненных ценностей с позиции ролей, которые Вы выполняете в жизни (коллеги, клиенты, члены семьи и т. д.).</p> <p>Создание Колеса баланса: анализируем и планируем свою жизнь.</p>  |
| 4. | <p>Планирование.<br/>Распределение времени.<br/>Доведение дел до завершения.</p> | <p>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.</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>Стратегии и тактики моей жизни: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели-задачи.</p> <p>Планирование своей деятельности по матрице Эйзенхауэра.</p> <p>Планирование своей деятельности по матрице Дэвида Аллена.</p> |
| 5. | <p>Виды восприятия информации у человека.<br/>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 Ресторффа, метод римской комнаты, метод ментальных карт.</p> <p>Виды восприятия и каналы восприятия информации.</p> <p>Интеллект карта моего профессионального роста. Совмещаем психологию, мнемонику и нейролингвистику.</p>   |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   | <p>Майндмэппинг как средство самопознания. Анализируем свои эмоции, чувства и вкусы, выявляем причины настоящего положения вещей.</p>   |
| 6. | <p>Самоконтроль.<br/>Самооценка.<br/>Результат<br/>самообразования.</p> | <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>Необходимые элементы успешной и эффективной реализации целей самообразования.</p> <p>Основы самоконтроля, преимущества. Как развить самоконтроль.</p> <p>Определяем уровень своей самооценки. Формируем собственную самооценку.</p> <p>Создаем версию «себя лучшего». Побеждаем неуверенность в себе. Техники поднятия самооценки и обретения гармонии. Эффективные аффирмации.</p> |
| 7. | <p>Приемы достижения<br/>личной эффективности.</p>                      | <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>Топ 10 принципов моей жизни (составить десять жизненных принципов, которые будут способствовать в достижении жизненных целей).</p>   |
| 8. | <p>Психология<br/>невербального общения.</p>                            | <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.</p>  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     |   | <p>Язык телодвижений: жесты рук и кистей, сигналы глаз, отзеркаливание, влияние на окружающих с помощью различных положений корпуса тела.</p> <p>Язык телодвижений. Зоны и территории. Конгуэнтность.</p> <p>Читаем мысли людей по их жестам. Сигналы глаз. Жестикуляция. Положение торса.</p> <p>Влияние на окружающих с помощью различных положений.</p>   |
| 9.  | Методика работы с библиографическими изданиями.                 | <p>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.</p> |
| 10. | Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда. | <p>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.</p>   |

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

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

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

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

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

| № п/п | Контролируемые разделы (темы)  | Наименование оценочного средства   |
|-------|--|--|
| 1.    | Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования. | Информационный проект (презентация) по теме Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи |
| 2.    | Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.  | Информационный проект (презентация) по теме Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи |
| 3.    | Целеполагание  | Творческое задание   |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     | самообразовательной деятельности   | Реализация программы с применением ДОТ:<br>Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи  |
| 4.  | Планирование.<br>Распределение времени.<br>Доведение дел до завершения.                    | Выполнение ситуационной, проблемной задачи<br>Реализация программы с применением ДОТ:<br>Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи  |
| 5.  | Виды восприятия информации у человека.<br>Структурирование информации.                     | Выполнение ситуационной, проблемной задачи<br>Реализация программы с применением ДОТ:<br>Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи  |
| 6.  | Самоконтроль.<br>Самооценка.   | Тестирование<br>Реализация программы с применением ДОТ:<br>Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи                                |
| 7.  | Приемы достижения личной эффективности.  | Выполнение ситуационной, проблемной задачи<br>Реализация программы с применением ДОТ:<br>Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи  |
| 8.  | Психология невербального общения.  | Тестирование<br>Реализация программы с применением ДОТ:<br>Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи                                |
| 9.  | Методика работы с библиографическими изданиями.  | Информационный проект (презентация) по теме<br>Реализация программы с применением ДОТ:<br>Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи |
| 10. | Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда. Результат самообразования. | Тестирование<br>Реализация программы с применением ДОТ:<br>Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи                                |

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

#### **Типовые вопросы для подготовки информационного проекта (презентация)**

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)**

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

#### **Творческое задание**

##### *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 «Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения»***

###### **1. Составить «Колесо жизненного баланса»**

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

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

**Выполнение ситуационной, проблемной «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 «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

#### Вариант 1

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

- а) самооценка +
- б) оценка личности
- в) оценка других людей

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

- а) заниженная самооценка
- б) завышенная самооценка +
- в) адекватная самооценка

**3. Каковы функции самооценки?**

- а) защитная
- б) регуляторная
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**4. Сколько в современной психологии есть видов самооценки.**

- а) 4
- б) 5
- в) 3 +

**5. Заставляет человека остановиться (прекратить деятельность), если его действия и поступки способствуют появлению самокритики и недовольства собой**

- а) терминальная функция+
- б) отражающая функция
- в) адаптационная функция

**6. Система смыслов и не смыслов индивида это:**

- а) дополнительный критерий самооценки
- б) основной критерий самооценки +

в) вспомогательный критерий самооценки

**7. Выберите один из видов самооценки:**

- а) завышенная +
- б) неадекватная
- в) самостоятельная

**8. Какова (ы) самая частая причина(ы) завышенной самооценки?**

- а) комплекс неполноценности +
- б) физическая травма
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

**9. Какова (ы) причина(ы) завышенной самооценки:**

- а) чрезмерное родительское потакание во всех желаниях
- б) детские психологические травмы и комплексы
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**10. Обеспечивает принятие личностью задач и выбора решений**

- а) защитная функция
- б) отражающая функция
- в) регуляторная функция +

**11. Человек с заниженной самооценкой может проявлять данные характеристики:**

- а) хроническая нерешительность и боязнь допустить ошибку на виду у людей
- б) страстное желание угодить и нежелание расстроить каждого, кто его о чем-либо попросит
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**12. Человек с заниженной самооценкой может проявлять такие характеристики:**

- а) невротическое чувство вины
- б) идеализм, который может привести к досаде, когда идеал не достигнут
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**13. Побуждает человека действовать для получения одобрения и позитивных самооценочных реакций (удовлетворенности собой, развития самоуважения и гордости)**

- а) адаптационная функция
- б) терминальная функция
- в) мотивирующая функция +

**14. Обеспечивает возможность оценки человеком своего поведения и деятельности на заключительном этапе ее выполнения**

- а) эмоциональная функция
- б) ретроспективная функция +
- в) прогностическая функция

**15. Соответствие требованиям ситуации и ожиданиям людей это:**

- а) завышенная самооценка
- б) адекватная самооценка +

в) заниженная самооценка

**16. К методам работы с самооценкой не относится**

- а) Позитивные настройки
- б) Стабилизация самооценки при помощи выполнения пунктов списка
- в) Осознанность и работа над собой
- г) Критика близких людей+

**Вариант 2**

**1. Чтобы беседа была эффективной, необходимо смотреть собеседнику в глаза:**

- а) все время разговора;
- б) 2/3 времени разговора+
- в) половину времени разговора;
- г) иногда.

**2. Если во время разговора Ваш собеседник, сидящий напротив, откинулся на спинку стула и скрестил руки на груди, значит:**

- а) он готов внимательно вас слушать;
- б) ему приятно с вами общаться, он заинтересован;
- в) ему не интересна тема беседы, он не согласен с вами;+
- г) ему просто некуда девать руки.

**3. Известно, что эмоциональное состояние влияет на походку человека. Самый широкий шаг человек делает, когда испытывает:**

- а) скуку;
- б) гордость; +
- в) печаль;
- г) досаду.

**4. Какой из жестов говорит о превосходстве партнера, его доминировании?**

- а) постукивание по столу пальцами;
- б) потирание ладоней;
- в) руки в боки на поясице; +
- г) почесывание шеи.

**5. Если человек во время разговора касается Вас рукой, он показывает Вам:**

- а) свою неприязнь;
- б) свое желание вас ударить;
- в) свою неуверенность;
- г) свое расположение к вам. +

**6. Если человек непроизвольно в разговоре с Вами повторяет Вашу позу, жесты, слова, мимику, то он, очевидно:**

- а) неуверенный в себе человек, все копирует;
- б) нервничает, взволнован;
- в) хочет поскорее расстаться с вами;
- г) расположен к вам, согласен с вами. +

**7. Если Ваш собеседник откинулся на стуле, закинул ногу за ногу и руки за голову:**

- а) он устал, хочет расслабиться;
- б) он демонстрирует свое превосходство, всезнайство; +

- в) он открыт для равноправного диалога;
- г) он сосредоточен, всецело поглощен темой разговора.

**8. Если во время разговора собеседник начинает собирать с одежды несуществующие ворсинки, значит:**

- а) он хочет произвести впечатление человека аккуратного, щепетильного;
- б) он выигрывает время для раздумий;
- в) он сдерживает свою реакцию неодобрения; +
- г) он не уверен в себе, замкнут.

**9. Верхом на стуле обычно сидит человек:**

- а) замкнутый, необщительный;
- б) показывающий свое превосходство; +
- в) с низким уровнем культуры;
- г) испытывающий нехватку времени.

**10. Если человек свел руки за спиной и одна сжимает другую, это означает, что:**

- а) он пытается себя сдерживать, контролировать; +
- б) он чувствует свое превосходство;
- в) он доволен ситуацией, расслаблен, искренен;
- г) он оценивает ваши слова.

**11. Что означает жест “ладонь на груди”?**

- а). Чувство превосходства
- б). Критическое суждение
- в). Искренность +
- г). Уверенность

**12. О чем говорит жест “большой палец под подбородком”?**

- а). Ложь
- б). Скука
- в). Беспокойство
- г). Критическое суждение+

**13. Какое сообщение заключено в поглаживании подбородка?**

- а). Принятие решения+
- б). Ложь
- в). Чувство контроля
- г). Ничего из вышперечисленного

**14. Что означает, когда человек трет нос?**

- а). Чувство превосходства
- б). Ожидание
- в). Неприязнь+
- г). Раздражение

**15. Какое сообщение передается, когда человек касается душками очков губ?**

- а). Интерес
- б). Отказ от принятия решения+
- в). Неверие
- г). Нетерпеливость

**16. Что означает, когда человек смотрит вверх очков?**

- а). Презрение
- б). Недоверие
- в). Внимательное наблюдение+
- г). Подозрение

**17. Каково влияние невербальной коммуникации в общении?**

- а). 20%
- б). 40%
- в). 70%+
- г). 85%

**18. Какой/какие из нижеперечисленных жестов означают ложь?**

- а). Говорение сквозь пальцы
- б). Потирание глаз
- в). Потирание ушей
- г). Недостаточный зрительный контакт
- е). Всё вышеперечисленное+

**19. Что является особенностью невербального общения:**

- а) отсутствие возможности подделать эти импульсы
- б) его проявление обусловлено импульсами нашего подсознания
- в) оба ответа правильны +

**20. Что относится к неречевому общению:**

- а) взгляд +
- б) телефонный разговор
- в) чтение стихотворения вслух

**21. Процесс, который называется общением:**

- а) множественные, непосредственные контакты незнакомых людей, а также коммуникация, опосредованная различными видами массовой информации
- б) сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга +
- в) авторитарная, директивная форма воздействия на партнера по общению с целью достижения контроля над его поведением и внутренними установками, принуждения к определенным действиям или решениям

**22. Оптико-кинетическая система знаков включает в себя:**

- а) качество голоса, его диапазон, тональность, фразовые и логические ударения, предпочитаемые конкретным человеком
- б) включение в речь пауз, других вкраплений, например, покашливание, плача, смеха, наконец, сам темп речи
- в) жесты, мимику, пантомимику +

**23. Невербальной коммуникацией называется:**

- а) включение в речь пауз, других вкраплений, например, покашливание, плача, смеха, наконец, сам темп речи
- б) восприятие, понимание и оценка людьми социальных объектов
- в) сторона общения, состоящая в обмене информацией между индивидами без помощи речевых и языковых средств, представленных в какой-либо знаковой форме +

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

- а) не только словами, но и движениями +
- б) не используя никаких средств общения
- в) исключительно с помощью речи

### **Вариант 3.**

**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) саморазвивающаяся, 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 Брайан 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;

**Ключи к тестовому заданию III:**

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

**Реализация программы с применением ДОТ:**

**Типовые проблемные задачи**

1. Охарактеризуйте структуру коммуникации.

2. Перечислите психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления.
3. В чем специфика психологии эффективного взаимодействия в условиях современного самообразования?
4. Какова особенность психологии самообразования в форматах непосредственной и опосредованной коммуникации (дистанционного образования).
5. Как современные компьютерные технологии могут помочь в самоорганизации и самообразовании?
6. Каково значение коммуникации в психическом развитии человека?

### **Типовые ситуационные задачи**

#### **Задача 1**

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

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

#### **Задача 2**

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

### **Типовые тесты**

**1. Какая саморегуляция еще называется аутотренингом или аутогенной тренировкой?**

- a) Психическая саморегуляция;
- b) Саморегуляция личности;
- c) Физическая саморегуляция;
- d) Посттравматическая саморегуляция;

**2. Саморегуляция личности может достигаться посредством воздействия индивида на самого себя при помощи:**

- a) Аффирмации;
- b) Визуализации;
- c) Фрустрации;
- d) Прострации;
- e) Регулирования мышечного тонуса;
- f) Регулирования дыхания;

**3. Вследствие саморегуляции возникает несколько важных эффектов, к ним НЕ относятся:**

- a) Активизация;
- b) Деграция;
- c) Восстановление;
- d) Выброс адреналина;
- e) Успокоение;
- f) Дестабилизация;

**4. Все формулировки для самовнушения следует произносить \_\_\_\_\_, при этом нужно полностью сосредоточиться на формулировках.**

- a) В полный голос некоторое количество раз;

- b) Вполголоса некоторое количество раз;
- c) В полный голос один раз;
- d) Вполголоса один раз;

**5. Какой метод считается универсальным средством, так как он подбирается индивидуально, с учетом персональных физических и психологических особенностей, а также с учетом особенностей распорядка дня?**

- a) Метод самовнушения;
- b) Метод аутотренинга;
- c) Методика Шульца;
- d) Естественные приемы саморегуляции;
- e) Методика Ж. Джекобсона;

**6. Эмоциональная саморегуляция подразделяется на несколько уровней:**

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

**7. Какой уровень обеспечивают определенные механизмы психологической защиты?**

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

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

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

**9. Что из перечисленного НЕ относится к психологическим эффектам?**

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

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

- a) воображение;
- b) самовнушение;
- c) нейролингвистическое программирование;

- d) сублимация;
- e) рефлексия;

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

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

**12. Самообразование также предусматривает возможность использования разнообразных вспомогательных средств:**

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

**13. Одним из основных мотивов к самообразованию является:**

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

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

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

1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях (например, дискуссия, круглый стол, диспут, мини-конференция);

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

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета (экзамена). Вид заданий, которые необходимо

выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

### **1. Требование к теоретическому устному ответу**

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

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

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

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

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

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

### **2. Творческие задания**

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

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

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

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

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

нарушается стиль изложения.

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

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

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

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

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

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

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

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

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

При реализации программы с применением ДОТ:

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

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

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

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

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

### **4. Интерактивные задания**

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

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

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

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

целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

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

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

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

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

### **5. Комплексное проблемно-аналитическое задание**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При реализации программы с применением ДОТ:

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

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

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

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

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

## **6. Исследовательский проект**

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

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

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

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

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

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

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

## **7. Информационный проект (презентация):**

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

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

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

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

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

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

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает



более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

## **8. Дискуссионные процедуры**

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

Дискуссионные процедуры могут быть использованы для того, чтобы студенты:

– лучше поняли усвояемый материал на фоне разнообразных позиций и мнений, не обязательно достигая общего мнения;

– смогли постичь смысл изучаемого материала, который иногда чувствуют интуитивно, но не могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию;

– смогли согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы.

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

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

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

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

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

## **9. Тестирование**

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

*Критерии оценивания* – правильный ответ на вопрос.

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

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

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

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

## **10. Требование к письменному опросу (контрольной работе)**

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

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

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

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

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

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

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

### *8.1 Основная учебная литература*

1. Санина, Е.И. Оптимизация самообразования средствами коммуникативных и информационных технологий: монография / Е.И. Санина, М.С. Помелова, НгокТанНям. — 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>.

2. 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. 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. Московцева, Л. В. Технологии самоорганизации и самообразования / Л. В. Московцева, Н. Г. Пахомова, О. Н. Митрофанова. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. — 91 с. — ISBN 978-5-00175-070-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118449.html>

### *8.3 Периодические издания*

1. 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)**

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

2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»

## **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:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специализированная мебель:

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

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

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

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

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

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

12.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

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

Технические средства обучения:

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

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

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

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

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

Для ДОТ:

Учебная аудитория для проведения всех видов занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе для занятий

лекционного типа, семинарского типа; для проведения лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций; для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации; для выполнения курсового проектирования (курсовых работ).

Ауд. 520а (виртуальные учебные аудитории: ауд. 9/1, 9/2, 9/3, 9/4, 9/5, 9/6, 9/7 Вебинарная 1, Вебинарная 2, Вебинарная 3, Вебинарная 4, Вебинарная 5, Вебинарная 6, Вебинарная 7, Вебинарная 8, Вебинарная 9, Вебинарная 10):

Специализированная мебель:

- столы для преподавателей;

- стулья для преподавателей;

Технические средства обучения:

- компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;

- наушники;

- вебкамеры;

- колонки;

- микрофоны.

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

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

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиа файлов, 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**

|   |   |
|---|---|
| <i><b>Направление подготовки</b></i>      | Журналистика                                  |
| <i><b>Код</b></i>                         | 42.03.02                                      |
| <i><b>Направленность (профиль)</b></i>    | Журналистика средств массовой<br>коммуникации |
| <i><b>Квалификация<br/>выпускника</b></i> | бакалавр                                      |

Москва  
2024

## 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 | <p><b>УК-6.1:</b> Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития</p> <p><b>УК-6.2:</b> Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p> <p><b>УК-6.3:</b> Проявляет интерес к саморазвитию и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков, на основе представлений о непрерывности образования в течение всей жизни</p> <p><b>УК-6.4:</b> Использует различные технологии самосовершенствования и саморазвития, приемы достижения личной эффективности.</p> |

## 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   |  |   |
|                           | -значение самообразования в жизни современного человека;<br>- основные понятия и категории дисциплины;<br>-психологию процессов самообразования, самовоспитания, саморазвития; | -планировать и распределять свое время;<br>- выполнять исследования по выявлению свойств личности, способствующих самообразованию;<br>- оформлять результаты труда в виде презентаций.<br>- работать с книгой, | -современными технологиями самообразования, различными технологиями самосовершенствования и саморазвития, приемами достижения |



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

### 3.2.Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

| Шкала оценивания            | Индикаторы достижения | Показатели оценивания результатов обучения  |
|-----------------------------|-----------------------|---|
| <b>ОТЛИЧНО/<br/>зачтено</b> | Знает:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.</li> </ul>  |
|                             | Умеет:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>  |
|                             | Владеет:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении продемонстрировал навыки</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul> |

|  |          |  |
|--|----------|--|
| <p><b>ХОРОШО/<br/>зачтено</b></p>                        | Знает:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.</li> </ul>  |
|  | Умеет:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>  |
|  | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности.</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul> |
| <p><b>УДОВЛЕТВИТЕЛЬНО/<br/>зачтено</b></p>               | Знает:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;</li> <li>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>   |
|  | Умеет:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.</li> </ul>  |
|  | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении продемонстрировал недостаточность навыков</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности.</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>                     |
| <p>Компетенция не достигнута</p>                         |          |  |
| <p><b>НЕУДО<br/>ВЛЕТВ<br/>ОРИТЕ<br/>ЛЬНО/<br/>не</b></p> | Знает:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части материала;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;</li> </ul>  |

|  |          |  |
|--|----------|--|
|  |          | - не владеет системой понятий.   |
|  | Умеет:   | студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.       |
|  | Владеет: | не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”. |

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

Типовые контрольные задания для проверки знаний студентов

**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. XY-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. Тория Пола Альдерфера
11. Теория равенства Адамса
12. Модель Портера -Лоулера
13. Теория постановки целей Э. Локка
14. Концепция партисипатиинного 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**

**I. Типовые тесты по теме 6.**

**«Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования»**

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

- а) самооценка +
- б) оценка личности
- в) оценка других людей

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

- а) заниженная самооценка
- б) завышенная самооценка +
- в) адекватная самооценка

**3. Каковы функции самооценки?**

- а) защитная
- б) регуляторная
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**4. Сколько в современной психологии есть видов самооценки.**

- а) 4
- б) 5
- в) 3 +

**5. Заставляет человека остановиться (прекратить деятельность), если его действия и поступки способствуют появлению самокритики и недовольства собой**

- а) терминальная функция+
- б) отражающая функция
- в) адаптационная функция

**6. Система смыслов и не смыслов индивида это:**

- а) дополнительный критерий самооценки
- б) основной критерий самооценки +
- в) вспомогательный критерий самооценки

**7. Выберите один из видов самооценки:**

- а) завышенная +
- б) неадекватная
- в) самостоятельная

**8. Какова (ы) самая частая причина(ы) завышенной самооценки?**

- а) комплекс неполноценности +

- б) физическая травма
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

**9. Какова (ы) причина(ы) завышенной самооценки:**

- а) чрезмерное родительское потакание во всех желаниях
- б) детские психологические травмы и комплексы
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**10. Обеспечивает принятие личностью задач и выбора решений**

- а) защитная функция
- б) отражающая функция
- в) регуляторная функция +

**11. Человек с заниженной самооценкой может проявлять данные характеристики:**

- а) хроническая нерешительность и боязнь допустить ошибку на виду у людей
- б) страстное желание угодить и нежелание расстроить каждого, кто его о чем-либо попросит
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**12. Человек с заниженной самооценкой может проявлять такие характеристики:**

- а) невротическое чувство вины
- б) идеализм, который может привести к досаде, когда идеал не достигнут
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**13. Побуждает человека действовать для получения одобрения и позитивных самооценочных реакций (удовлетворенности собой, развития самоуважения и гордости)**

- а) адаптационная функция
- б) терминальная функция
- в) мотивирующая функция +

**14. Обеспечивает возможность оценки человеком своего поведения и деятельности на заключительном этапе ее выполнения**

- а) эмоциональная функция
- б) ретроспективная функция +
- в) прогностическая функция

**15. Соответствие требованиям ситуации и ожиданиям людей это:**

- а) завышенная самооценка
- б) адекватная самооценка +
- в) заниженная самооценка

**16. К методам работы с самооценкой не относится**

- Позитивные настройки
- Стабилизация самооценки при помощи выполнения пунктов списка
- Осознанность и работа над собой
- Критика близких людей+

**II. Типовые тесты по теме 8.**  
**«Психология невербального общения»**

**1. Чтобы беседа была эффективной, необходимо смотреть собеседнику в глаза:**

- а) все время разговора;
- б) 2/3 времени разговора+;
- в) половину времени разговора;
- г) иногда.

**2. Если во время разговора Ваш собеседник, сидящий напротив, откинулся на спинку стула и скрестил руки на груди, значит:**

- а) он готов внимательно вас слушать;
- б) ему приятно с вами общаться, он заинтересован;
- в) ему не интересна тема беседы, он не согласен с вами; +
- г) ему просто некуда девать руки.

**3. Известно, что эмоциональное состояние влияет на походку человека. Самый широкий шаг человек делает, когда испытывает:**

- а) скуку;
- б) гордость; +
- в) печаль;
- г) досаду.

**4. Какой из жестов говорит о превосходстве партнера, его доминировании?**

- а) постукивание по столу пальцами;
- б) потирание ладоней;
- в) руки в боки на поясице; +
- г) почесывание шеи.

**5. Если человек во время разговора касается Вас рукой, он показывает Вам:**

- а) свою неприязнь;
- б) свое желание вас ударить;
- в) свою неуверенность;
- г) свое расположение к вам. +

**6. Если человек произвольно в разговоре с Вами повторяет Вашу позу, жесты, слова, мимику, то он, очевидно:**

- а) неуверенный в себе человек, все копирует;
- б) нервничает, взволнован;
- в) хочет поскорее расстаться с вами;
- г) расположен к вам, согласен с вами. +

**7. Если Ваш собеседник откинулся на стуле, закинул ногу за ногу и руки за голову:**

- а) он устал, хочет расслабиться;
- б) он демонстрирует свое превосходство, всезнайство; +
- в) он открыт для равноправного диалога;
- г) он сосредоточен, всецело поглощен темой разговора.

**8. Если во время разговора собеседник начинает собирать с одежды несуществующие ворсинки, значит:**

- а) он хочет произвести впечатление человека аккуратного, щепетильного;
- б) он выигрывает время для раздумий;

- в) он сдерживает свою реакцию неодобрения; +
- г) он не уверен в себе, замкнут.

**9. Верхов на стуле обычно сидит человек:**

- а) замкнутый, необщительный;
- б) показывающий свое превосходство; +
- в) с низким уровнем культуры;
- г) испытывающий нехватку времени.

**10. Если человек свел руки за спиной и одна сжимает другую, это означает, что:**

- а) он пытается себя сдерживать, контролировать; +
- б) он чувствует свое превосходство;
- в) он доволен ситуацией, расслаблен, искренен;
- г) он оценивает ваши слова.

**11. Что означает жест “ладонь на груди”?**

- а). Чувство превосходства
- б). Критическое суждение
- в). Искренность +
- г). Уверенность

**12. О чем говорит жест “большой палец под подбородком”?**

- а). Ложь
- б). Скука
- в). Беспокойство
- г). Критическое суждение+

**13. Какое сообщение заключено в поглаживании подбородка?**

- а). Принятие решения+
- б). Ложь
- в). Чувство контроля
- г). Ничего из вышеперечисленного

**14. Что означает, когда человек трет нос?**

- а). Чувство превосходства
- б). Ожидание
- в). Неприязнь+
- г). Раздражение

**15. Какое сообщение передается, когда человек касается душками очков губ?**

- а). Интерес
- б). Отказ от принятия решения+
- в). Неверие
- г). Нетерпеливость

**16. Что означает, когда человек смотрит вверх очков?**

- а). Презрение
- б). Недоверие
- в). Внимательное наблюдение+
- г). Подозрение

**17. Каково влияние невербальной коммуникации в общении?**



- а). 20%
- б). 40%
- в). 70%+
- г). 85%

**18. Какой/какие из нижеперечисленных жестов означают ложь?**

- а). Говорение сквозь пальцы
- б). Потирание глаз
- в). Потирание ушей
- г). Недостаточный зрительный контакт
- е). Всё вышеперечисленное+

**19. Что является особенностью невербального общения:**

- а) отсутствие возможности подделать эти импульсы
- б) его проявление обусловлено импульсами нашего подсознания
- в) оба ответа правильны +

**20. Что относится к неречевому общению:**

- а) взгляд +
- б) телефонный разговор
- в) чтение стихотворения вслух

**21. Процесс, который называется общением:**

- а) множественные, непосредственные контакты незнакомых людей, а также коммуникация, опосредованная различными видами массовой информации
- б) сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга +
- в) авторитарная, директивная форма воздействия на партнера по общению с целью достижения контроля над его поведением и внутренними установками, принуждения к определенным действиям или решениям

**22. Оптико-кинетическая система знаков включает в себя:**

- а) качество голоса, его диапазон, тональность, фразовые и логические ударения, предпочитаемые конкретным человеком
- б) включение в речь пауз, других вкраплений, например, покашливание, плача, смеха, наконец, сам темп речи
- в) жесты, мимику, пантомимику +

**23. Невербальной коммуникацией называется:**

- а) включение в речь пауз, других вкраплений, например, покашливание, плача, смеха, наконец, сам темп речи
- б) восприятие, понимание и оценка людьми социальных объектов
- в) сторона общения, состоящая в обмене информацией между индивидами без помощи речевых и языковых средств, представленных в какой-либо знаковой форме +

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

- а) не только словами, но и движениями +
- б) не используя никаких средств общения
- в) исключительно с помощью речи

### **III. Типовые тесты по теме 9. «Результат самообразования»**

#### **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) саморазвивающаяся, компенсаторная, образовательная, профориентационная, адаптационная, воспитательная;

в) развитие способностей индивида, приобретение дополнительного образования, формирование навыков в каком-либо виде деятельности, самопознание, самосовершенствование, самовоспитание, самореализация, повышение уровня самооценки;

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

а) цель-задачи-план самообразования-самоконтроль-самооценка-результат самообразовательной деятельности;

б) мотивы-цель-задачи-способы самообразования-самоконтроль-самооценка-результат;

в) тема самообразования-план-задачи-этапы-способы самообразования-самоконтроль-результат;

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

а) потребность в знаниях, необходимость получения достойного образования, конкуренция, материальная заинтересованность, стремление к саморазвитию;

б) желание творчества, рост современной науки, устаревание технологий, конкуренция, материальный интерес;

в) работа с информацией, творчество, рост современной науки, изменения в жизни общества, конкуренция, общественное мнение, материальное стимулирование, интерес;

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

а) с постановки цели;

б) с плана;

в) с определения задач самообразования;

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

а) конкретность, измеримость, достижимость, актуальность, ограниченность сроком;

б) значимость, реальность, актуальность, направленность на результат, временное ограничение;

в) актуальность, необходимость, достижимость, позитивность, ограниченность сроком;

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

а) цель, вера, польза, предельный срок, список препятствий, список необходимого для достижения цели, ресурсы, план, визуализация, решимость;

б) желание, цель, польза от исполнения желания, исходная позиция, список необходимого для достижения цели, определение препятствий к достижению цели, ресурсы, план, визуализация, настойчивость;

в) желание, убеждение, записать цели, польза, анализ исходной позиции, предельный срок, определение препятствий, список необходимого для достижения цели, список необходимых людей, план, визуализация, настойчивость;

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

а) выявление ценностей, постановка целей, планирование недели, планирование дня;

б) постановка целей, определение задач, планирование недели, планирование дня;

в) выявление ценностей, постановка целей, определение задач, планирование дня;

#### **14. Автор матрицы управления временем?**

а) Эйзенхайд;

- б) Эйзенхауэр;
- в) Эйзенштейн;

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

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

**16. Какова цель структурирования информации?**

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

**17. Что такое самооценка человека?**

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

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

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

**19. Кто такие кинестетики?**

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

**20. Конгруэнтность это:**

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

**Примерный список вопросов к промежуточной аттестации:**

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 направлено 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.