

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Башкирский институт технологий и управления (филиал) федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения «Московский государственный университет  
технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»

**СВЕРЖДАЮ**  
Директор БИТУ (филиала)  
  
Е.В. Кузнецова  
« 29 » июня 2023 г.



## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### **Б1.О.01.07 Технологии самоорганизации и саморазвития личности**

Кафедра:	Социально-экономические науки
Направление подготовки:	05.03.06 Экология и природопользование
Направленность (профиль):	Проектирование рационального и безопасного природопользования
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная
Год набора:	2022
Общая трудоемкость:	108 часов/3 з.е.

Мелеуз, 2023 г.


Программу составил(и):  
ст.преподаватель Сандюк Т.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**"Технологии самоорганизации и саморазвития личности"**

разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 25 мая 2023 г. протокол № 11 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 894)

Руководитель ОПОП

 \_\_\_\_\_ доцент, к.б.н, доцент Кузнецова Е.В.

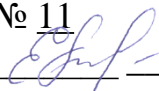
Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**

Протокол от 29 июня 2023 г. № 11

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П.  \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Пищевые технологии и промышленная инженерия**

Протокол от 29 июня 2023 г. № 11

И.о зав. кафедрой Кузнецова Е.В.  \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1. Цели:

Цель учебной дисциплины заключается в усвоении обучающимися первичных коммуникативных и управленческих навыков в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков; в получении обучающимися теоретических знаний о природе самоорганизации и содержании ее технологий, а также психологических особенностей выстраивания эффективных взаимодействий и формирования стремления к саморазвитию с последующим применением в профессиональной деятельности; знаний об эффективной личной и деловой коммуникации с последующим применением в профессиональной сфере и формировании практических навыков по организации эффективного взаимодействия с клиентами, партнерами, коллегами в процессе профессиональной деятельности; теоретических знаний, практических умений и навыков в области управления проектами с последующим применением их в профессиональной деятельности; теоретических знаний о становлении и развитии социальной позиции в профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи:

1. Приобретение умений эффективной самоорганизации и самоуправления в учебной деятельности;
2. Развитие навыков тайм-менеджмента и целеполагания;
3. Формирование мотивации к самоконтролю и самоорганизации в учебной и профессиональной деятельности;
4. Усвоение знаний о природе смыслозначимой навигации, содержании ее технологий, а также особенностей их применения в практической деятельности.
5. Способствовать формированию у студентов умения моделировать собственное время в контексте эффективного принятия решений. и саморазвитию, соответствующих умений и навыков, помогающих развиваться в профессиональной деятельности.
6. Создать теоретико-практические условия для формирования и развития умений выстраивать методику личной стрессоустойчивости, креативных подходов к приоритетным целям и задачам.
7. Обеспечить личную и профессиональную эффективность в областях сферы коммуникации:
  - Межличностной диагностики, адекватного моделирования личности партнера по взаимодействию и прогнозирования его поведения.
  - Невербальной коммуникации.
  - Ассертивного (уверенного) поведения.
  - Использования приемов и навыков аттракции и межличностного влияния.
  - Активного слушания.
  - Управления дискуссией
  - Ведения результативных переговоров
  - Управления конфликтами.
8. Развитие теоретических знаний и практических навыков в сферах волонтерства, вожатства, наставничества, социального предпринимательства.
9. Сформировать жизненную, профессиональную, социальную позицию на основе общечеловеческих (гуманитарных), общегосударственных, профессиональных ценностей.
10. Мотивация студентов к самостоятельному и инициативному применению полученных в ходе освоения дисциплины навыков и практических умений в профессиональной деятельности.
11. Раскрыть теоретические основы и базовые категории концепции проектного управления;
12. Способствовать формированию у студентов проектного мышления и развитию первичных умений в области управления проектами и процессами их реализации;
13. Содействовать самостоятельной работе студентов в области управления проектами, которая позволит им отработать практические навыки проектирования

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

### Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Ознакомительная практика	4	УК-2, УК-4, УК-5, УК-6, ОПК-1, ОПК-2, УК-1, ОПК-5, УК-7, УК-11
2	Технологическая (проектно-технологическая) практика	6	УК-8, УК-9, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-5, ОПК-6, УК-1, УК-2, УК-3, УК-10, УК-5, УК-4, УК-6
3	Проектирование	7	ПКС-1, УК-6, УК-3, УК-2, УК-1

### Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	<b>2 (1.2)</b>		Итого	
Неделя	17 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	8	8	8	8
В том числе электрон.	12	12	12	12
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	92	92	92	92
Итого	108	108	108	108

**Вид промежуточной аттестации:**

Зачёт 2 семестр

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их

**УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

УК-6.1: Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда

УК-6.2: Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории

УК-6.3: Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часов	Инте ракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Личностное и профессиональное развитие</b>						
1.1	<b>Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития</b> <b>Основные подходы к определению понятия «самоорганизация» (личностный, деятельностный, технический, акмеологический). Структурно-функциональный состав самоорганизации.</b> <b>Взаимоотношение понятий «самоорганизация», «самоуправление» и «саморегуляция». Проблема связи самоорганизации с учебной деятельностью</b> <b>Методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации. Умение работать с документацией: Опросник диагностики стилевых особенностей саморегуляции поведения «ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз; Опросник «Способность самоуправления», разработанный под руководством Н.М. Пейсахова; Опросник стилей деятельности «СД» П. Хони и А. Мэмфорда (адаптация А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой опросника LSQ);</b>	2	2	0	0	УК-6.1	вопросы для устного опроса

	<p>«Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А.Д. Ишков.</p> <p>Основные подходы к саморазвитию человека. Саморазвитие человека как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие человека как проявления «Я».</p> <p>Барьеры саморазвития.</p> <p>Предполагаемые результаты:</p> <p>Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. /Лек/</p>						
1.2	<p>Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития</p> <p>Основные подходы к определению понятия «самоорганизация» (личностный, деятельностный, технический, акмеологический). Структурно-функциональный состав самоорганизации.</p> <p>Взаимоотношение понятий «самоорганизация», «самоуправление» и «саморегуляция». Проблема связи самоорганизации с учебной деятельностью</p> <p>Методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации. Умение работать с документацией: Опросник диагностики стилевых особенностей саморегуляции поведения «ССП-98» В.И. Морсановой и Е.М. Коноз; Опросник «Способность самоуправления», разработанный под руководством Н.М. Пейсахова; Опросник стилей деятельности «СД» П. Хони и А. Мэмфорда (адаптация А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой опросника LSQ); «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А.Д. Ишков.</p> <p>Основные подходы к саморазвитию человека. Саморазвитие человека как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие человека как проявления «Я».</p> <p>Барьеры саморазвития.</p> <p>Предполагаемые результаты:</p> <p>Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории.</p> <p>Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей. /Пр/</p>	2	2	0	0	УК-6.2, УК-6.3	тестирование
1.3	<p>Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития</p> <p>Основные подходы к определению понятия</p>	2	24	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	вопросы для самоподготовки

	<p>«самоорганизация» (личный, деятельностный, технический, акмеологический). Структурно-функциональный состав самоорганизации.</p> <p>Взаимоотношение понятий «самоорганизация», «самоуправление» и «саморегуляция». Проблема связи самоорганизации с учебной деятельностью</p> <p>Методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации. Умение работать с документацией: Опросник диагностики стилевых особенностей саморегуляции поведения «ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз; Опросник «Способность самоуправления», разработанный под руководством Н.М. Пейсахова; Опросник стилей деятельности «СД» П. Хони и А. Мэмфорда (адаптация А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой опросника LSQ); «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А.Д. Ишков.</p> <p>Основные подходы к саморазвитию человека. Саморазвитие человека как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие человека как проявления «Я». Барьеры саморазвития.</p> <p>Предполагаемые результаты:</p> <p>Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда</p> <p>Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории</p> <p>Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Ср/</p>						
1.4	<p>Тема 2. Основы личностного и профессионального развития</p> <p>Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидуального, личностного и профессионального в развитии человека. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активации профессионального самоопределения. Групповые профориентационные игры. Игровые профориентационные упражнения. Карточные информационно-поисковые</p>	2	2	0	0	УК-6.1	вопросы для устного опроса

	<p>методики («профессьянсы»).</p> <p>Игровые карточные методики.</p> <p>Схемы анализа и самоанализа ситуаций самоопределения.</p> <p>Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП).</p> <p>Знать: основные принципы личностного и профессионального развития человека. /Лек/</p>						
1.5	<p>Тема 2. Основы личностного и профессионального развития человека.</p> <p>Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидуального, личностного и профессионального в развитии человека. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активизации профессионального самоопределения. Групповые профориентационные игры. Игровые профориентационные упражнения. Карточные информационно-поисковые методики («профессьянсы»).</p> <p>Игровые карточные методики.</p> <p>Схемы анализа и самоанализа ситуаций самоопределения.</p> <p>Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП).</p> <p>Предполагаемые результаты:</p> <p>Уметь: демонстрировать умения по построению личной профессиональной перспективы.</p> <p>Владеть: технологиями активизации профессионального самоопределения. /Пр/</p>	2	2	0	0	УК-6.2, УК-6.3	тестирование
1.6	<p>Тема 2. Основы личностного и профессионального развития человека.</p> <p>Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидуального, личностного и профессионального в развитии человека. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активизации профессионального самоопределения. Групповые профориентационные игры. Игровые профориентационные упражнения. Карточные информационно-поисковые методики («профессьянсы»).</p> <p>Игровые карточные методики.</p> <p>Схемы анализа и самоанализа ситуаций самоопределения.</p> <p>Построение личной профессиональной перспективы</p>	2	24	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	вопросы для самоподготовки



	(ЛШП). Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы личностного и профессионального развития человека. Уметь: демонстрировать умения по построению личной профессиональной перспективы. Владеть: технологиями активизации профессионального самоопределения. /Ср/						
	Раздел 2.Раздел 2. Профессиональное самоопределение						
2.1	Тема 3. Психология организации времени и деятельности. Понятие время и его организация. Общая характеристика подходов к исследованию времени. Биоритмологический подход к изучению времени человека. Психофизиологический подход к исследованию времени. Психологический подход к исследованию времени. Проявление личностных особенностей при организации времени. Технологии организации времени и деятельности. Анализ зарубежных подходов к разработке технологий организации времени и деятельности. Анализ подходов к разработке технологий организации времени в России. Характеристика приемов организации времени и деятельности. Методы диагностики организации и управления временем. Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»; Анализ персональной системы управления временем. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы психологии организации времени и деятельности. /Лек/	2	2	0	0	УК-6.1	вопросы для устного опроса
2.2	Тема 3. Психология организации времени и деятельности. Понятие время и его организация. Общая характеристика подходов к исследованию времени. Биоритмологический подход к изучению времени человека. Психофизиологический подход к исследованию времени. Психологический подход к исследованию времени. Проявление личностных особенностей при организации времени. Технологии организации времени и деятельности. Анализ зарубежных подходов к разработке технологий организации времени и	2	2	0	0	УК-6.2,УК- 6.3	тестирование

	<p>деятельности. Анализ подходов к разработке технологий организации времени в России. Характеристика приемов организации времени и деятельности.</p> <p>Методы диагностики организации и управления временем. Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»; Анализ персональной системы управления временем.</p> <p>Предполагаемые результаты: Уметь: демонстрировать умение применять на практике технологии организации времени и деятельности.</p> <p>Владеть: методами диагностики организации и управления временем. /Пр/</p>						
2.3	<p>Тема 3. Психология организации времени и деятельности. Понятие время и его организация. Общая характеристика подходов к исследованию времени.</p> <p>Биоритмологический подход к изучению времени человека.</p> <p>Психофизиологический подход к исследованию времени.</p> <p>Психологический подход к исследованию времени. Проявление личностных особенностей при организации времени. Технологии организации времени и деятельности. Анализ зарубежных подходов к разработке технологий организации времени и деятельности. Анализ подходов к разработке технологий организации времени в России. Характеристика приемов организации времени и деятельности.</p> <p>Методы диагностики организации и управления временем. Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»; Анализ персональной системы управления временем.</p> <p>Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы психологии организации времени и деятельности.</p> <p>Уметь: демонстрировать умение применять на практике технологии организации времени и деятельности.</p> <p>Владеть: методами диагностики организации и управления временем. /Ср/</p>	2	24	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	вопросы для самоподготовки
2.4	<p>Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности.</p>	2	2	0	0	УК-6.1	вопросы для устного опроса

	<p>Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс личности. Саморегуляция профессиональной деятельности в теории О.А. Конопкина и концепции оперативности Д.А. Ошанина. Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивность деятельности человека. Силевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека.</p> <p>Саморегуляция в учебной и учебно-профессиональной деятельности студента. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс. Методы диагностики и способы развития саморегуляторных ресурсов личности. Методы диагностики для универсального регуляторного ресурса. Методы диагностики для специальных регуляторных ресурсов. Исследования осознанной саморегуляции как ресурса достижения профессиональных целей. Исследование регуляторных ресурсов достижения учебных целей.</p> <p>Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы саморегуляции профессиональной деятельности. /Лек/</p>						
2.5	<p>Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс личности. Саморегуляция профессиональной деятельности в теории О.А. Конопкина и концепции оперативности Д.А. Ошанина. Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивность деятельности человека. Силевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека.</p> <p>Саморегуляция в учебной и учебно-профессиональной деятельности студента. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс. Методы диагностики и способы развития саморегуляторных ресурсов личности. Методы диагностики для универсального регуляторного ресурса. Методы диагностики для специальных регуляторных ресурсов. Исследования осознанной саморегуляции как ресурса достижения профессиональных целей. Исследование регуляторных ресурсов достижения учебных целей.</p> <p>Предполагаемые результаты: Уметь: демонстрировать умение саморегуляции в учебной и учебно-</p>	2	2	0	0	УК-6.2,УК-6.3	тестирование

	<p><b>профессиональной деятельности. Владеть: методами диагностики и способами развития саморегуляторных ресурсов личности.</b></p> <p>/Пр/</p>						
2.6	<p><b>Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс личности. Саморегуляция профессиональной деятельности в теории О.А. Конопкина и концепции оперативности Д.А. Ошанина. Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивность деятельности человека. Стилиевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека. Саморегуляция в учебной и учебно-профессиональной деятельности студента. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс. Методы диагностики и способы развития саморегуляторных ресурсов личности. Методы диагностики для универсального регуляторного ресурса. Методы диагностики для специальных регуляторных ресурсов. Исследования осознанной саморегуляции как ресурса достижения профессиональных целей. Исследование регуляторных ресурсов достижения учебных целей.</b></p> <p><b>Предполагаемые результаты:</b>  <b>Знать: основные принципы саморегуляции профессиональной деятельности.</b>  <b>Уметь: демонстрировать умение саморегуляции в учебной и учебно-профессиональной деятельности.</b>  <b>Владеть: методами диагностики и способами развития саморегуляторных ресурсов личности.</b></p> <p>/Ср/</p>	2	20	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	вопросы для самоподготовки
	<b>Раздел 3.Итоговый контроль</b>						
3.1	<p><b>Зачет</b></p> <p><b>Предполагаемые результаты:</b>  <b>Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда.</b>  <b>Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории.</b>  <b>Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности. /Зачёт/</b></p>	2	0	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	вопросы к зачету, итоговое тестирование

## **Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:**

### ***Информационные технологии***

Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта

### ***Проблемно-развивающая технология***

Основанная на создании научной проблемной ситуации, при решении которой учащиеся получают новые учебные знания, овладевают умениями и навыками практической деятельности

### ***Проектная технология***

Стандартизированный метод оценки знаний, умений, навыков учащихся, который помогает выявить и сформировать индивидуальный темп обучения, пробелы в текущей итоговой подготовке

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов). Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Задачи СРС: систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубление и расширение теоретической подготовки; формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развитие исследовательских умений; использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам. Функции СРС: развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к 10 творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов); информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях, неподкрепленная самостоятельной работой, становится мало результативной); ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация); воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста и гражданина); исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления).

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом. Виды самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ и учебных методических комплексов дисциплин содержанием учебной дисциплины. При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут. Так, удельный вес самостоятельной работы при обучении в очной форме составляет до 50% от количества аудиторных часов, отведенных на изучение дисциплины, в заочной форме - количество часов, отведенных на освоение дисциплины, увеличивается до 90%. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности. Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности. На основании компетентного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др.
  - для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчетов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.
  - для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.
- Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования индикаторов их достижения в процессе освоения ОПОП

**УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

#### **Недостаточный уровень:**

Отсутствуют знания основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда  
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, не сформированы  
Навыки владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей не сформированы

#### **Пороговый уровень:**

Сформированы базовые знания основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда  
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, фрагментарны и носят репродуктивный характер  
Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей, но допускает ошибки при их применении

#### **Продвинутый уровень:**

Сформированы обширные и системные знания и понимание основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда  
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, уверенно применяются в решении типовых задач  
Демонстрируется самостоятельность устойчивого практического навыка владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

#### **Высокий уровень:**

Понимание и знания основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда твердые, аргументированные, всесторонние.  
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, успешно применяются как в решении типовых, так и нестандартных творческих заданий  
Демонстрируется профессионально компетентный уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

### 6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

#### Уровень сформированности компетенций

Характеристики индикаторов достижения компетенций	1. Недостаточный: компетенции не сформированы.	2. Пороговый: компетенции сформированы.	3. Продвинутый: компетенции сформированы.	4. Высокий: компетенции сформированы.
<b>Знания:</b>	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
<b>Умения:</b>	Умения не сформированы.	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.
<b>Навыки:</b>	Навыки не сформированы.	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

#### Описание критериев оценивания

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание
---	---	---	---

<p>ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</p> <p>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</p> <p>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</p> <p>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</p>	<p>- твердые знания теоретического материала;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</p> <p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
<b>0 - 59 баллов</b>	<b>60 - 69 баллов</b>	<b>70 - 89 баллов</b>	<b>90 - 100 баллов</b>
<b>Оценка «незачет», «неудовлетворительно»</b>	<b>Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»</b>	<b>Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»</b>	<b>Оценка «зачтено/отлично», «отлично»</b>

**Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе по дисциплине (модулю) для проведения промежуточной аттестации**

<b>ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.</b>
<b>1. Недостаточный уровень</b>
Отсутствуют знания основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, не сформированы
Навыки владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей не сформированы
<b>2. Пороговый уровень</b>
Сформированы базовые знания основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, фрагментарны и носят репродуктивный характер
Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей, но допускает ошибки при их применении
<b>3. Продвинутый уровень</b>
Сформированы обширные и системные знания и понимание основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, уверенно применяются в решении типовых задач
Демонстрируется самостоятельность устойчивого практического навыка владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей
<b>4. Высокий уровень</b>
Понимание и знания основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда твёрдые, аргументированные, всесторонние.
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, успешно применяются как в решении типовых, так и нестандартных творческих заданий
Демонстрируется профессионально компетентный уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных

## интересов и потребностей

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации составляет от 0 до 9 баллов, то зачет/зачет с оценкой/экзамен НЕ СДАН, независимо от итогового рейтинга по дисциплине.

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации находится в пределах от 10 до 30 баллов, то зачет/зачет с оценкой/экзамен СДАН, и результат сдачи определяется в зависимости от итогового рейтинга по дисциплине в соответствии с утвержденной шкалой перевода из 100-балльной шкалы оценивания в 5-балльную.

Для приведения рейтинговой оценки по дисциплине по 100-балльной шкале к аттестационной по 5-балльной шкале в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)» используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинговая оценка по дисциплине
"ОТЛИЧНО"	90 - 100 баллов
"ХОРОШО"	70 - 89 баллов
"УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	60 - 69 баллов
"НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	менее 60 баллов
"ЗАЧТЕНО"	более 60 баллов
"НЕ ЗАЧТЕНО"	менее 60 баллов

### 6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)

Вопросы для устного опроса

Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития

1. Какие науки используют термины «самоорганизация» и саморазвитие» личности?
2. Какова структура самоорганизации и саморазвития личности, их взаимосвязь?
3. Какие характеристики раскрывают саморазвития?
4. Какие существуют формы самоопределения?
5. Какие подходы используются для изучения саморазвития человека?
6. Какие способы, средства и методы применяются для исследования самопознания?
7. Какие существуют теории развития личности?
8. Какие существуют методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации?
9. В чем проявляется взаимосвязь самоорганизации и саморазвития?
10. Какие существуют барьеры саморазвития?

Тема 2. Основы личностного и профессионального развития

1. Какую роль в формировании образа профессионального и жизненного успеха играют современные средства массовой информации?
2. Как правильно формулировать личные цели?
3. Как правильно формулировать профессиональные цели?
4. Какие черты помогают в поиске работы?
5. Что понимается под карьерой?
6. Чем следует руководствоваться при выборе карьеры?
7. Какие компоненты лежат в основе личной профессиональной перспективы (ЛПП)?
8. Какие факторы определяют степень удовлетворённости работой?
9. Каковы основные условия для профессионального роста?
10. Что может считаться главным условием для профессионального роста?

Тема 3. Психология организации времени и деятельности

1. Какое смысловое значение слова «время»?
2. Какие концепции раскрывают природу времени?
3. Какими свойствами характеризуется время?
4. Какие методы используются в исследовании времени?
5. Какие методы лежат в основе психофизиологического подхода к исследованию времени?
6. Какие методы лежат в основе биоритмологического подхода к изучению времени человека?
7. Какие методы лежат в основе психологического подхода к исследованию времени?
8. Что собой представляет тайм-менеджмент?
9. Какие приёмы и техники применяются в тайм-менеджменте?
10. Какое практическое применение имеет матрица Эйзенхауера?

Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности.

1. Что понимается под саморегуляцией?
2. Как соотносятся понятия «саморегуляция», «психическая регуляция», «личностная регуляция»?
3. Какова структура процесса саморегуляции?
4. Какие исследования проводятся по проблеме саморегуляции?
5. Каковы основные положения концепции осознанной саморегуляции активности О.А. Конопкина?
6. Каким образом проявляются деятельностная и личностная саморегуляции?
7. Что выступает в качестве механизмов саморегуляции?



8. Что является источником саморегуляции личности?
9. Какие способы и приемы используются в саморегуляции?
10. Почему проблема овладения человеком своим поведением, навыками саморегуляции является одной из ключевых для изучения развития и становления личности?

#### Вопросы для самоподготовки

##### Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития

1. Что такое саморазвитие?
2. В каких трудах раскрывается идея саморазвития?
3. Какие два подхода раскрывают саморазвитие?
4. Каково назначение саморазвития на жизненном пути человека?
5. Какие подходы раскрывают сущность самоорганизации?
6. Какие личностные свойства способствуют личностной самоорганизации?
7. Как деятельностный подход рассматривает самоорганизацию?
8. Каким образом технический подход используется в самоорганизации?
9. Какие существуют виды самоорганизации?
10. Какими бывают препятствия саморазвития и как их преодолеть?

##### Тема 2. Основы личностного и профессионального развития

1. Как соотносятся понятия «личностное развитие» и «профессиональное развитие»?
2. Как соотносятся понятия «личностное становление» и «профессиональное становление»?
3. Какие факторы влияют на профессиональное становление?
4. Какие процессы лежат в основе личностного развития?
5. Какие факторы способствуют и препятствуют личностному развитию?
6. Каким образом информационная среда влияет на развитие личности?
7. Что такое профессиональная компетентность?
8. Какие различают стадии профессионального становления личности?
9. Какие личностные ресурсы обеспечивают профессиональное развитие?
10. Какие принципы лежат в основе управления развитием человека?

##### Тема 3. Психология организации времени и деятельности

1. Как работает метод «Правило 10 минут»?
2. Какой принцип лежит в основе метода «90 на 30»?
3. В чем особенность применения матрицы Эйзенхауэра на практике?
4. Что собой представляет «Метод помидора»?
5. Какие базовые принципы лежат в основе «Метода помидора»?
6. Какие основные преимущества лежат в основе метода Канбан?
7. В чем сущность технологии управления рабочим временем методом Альпы?
8. В чем сущность методики «Индивидуальная минута»?
9. Зачем нужен тайм-менеджмент и его задачи?
10. Какие принципы лежат в основе тайм-менеджмента?

##### Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности

1. Что такое разнообразие рабочей силы и в чем заключается его важность?
2. Что такое демографические различия между индивидами и почему они так важны?
3. В чем заключается различие задатков и способностей людей и почему они так важны?
4. Что такое личностные детерминанты и индивидуальные различия и в чем их важность?
5. В чем состоит различие ценностей и установок людей и насколько это важно?
6. Что включает в себя управление разнообразием и индивидуальными различиями и почему это важно?
7. Каково содержание личных концептуальных черт и их характеристик?
8. Какие функции выделены в самоменеджменте?
9. Какие стилевые особенности связаны с индивидуальной саморегуляцией и личностной диспозицией человека?
10. Каковы особенности студента в саморегуляции в учебной и учебно-профессиональной деятельности?

#### Текущее тестирование

##### Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития

1. Реализация потенциала личности:
  - а) самореализация
  - б) самопознание
  - в) самостоятельность
2. Аристотель писал, что счастье достижимо через реализацию своих ... возможностей:
  - а) скрытых
  - б) потенциальных
  - в) главных
3. Проблематику самореализации активно разрабатывал психолог:
  - а) Манхейм
  - б) Берг
  - в) Маслоу

4. Он считал, что потребность в самореализации является последней по очерёдности из потребностей человека, в соответствии с «пирамидой потребностей»:

- а) Маслоу
- б) Бэрроуз
- в) Кант

5. Человек может голодать от отсутствия самореализации так же сильно, как и от отсутствия пищи. Автор афоризма:

- а) Сагаловский Евгений
- б) Гоаймз Марта
- в) Райт Ричард

6. Самореализация как качество ... – способность найти и исполнять своё жизненное предназначение

- а) индивида
- б) личности
- в) оба варианта верны

7. Один из видов самореализации:

- а) личностно-общественная
- б) общая
- в) личностная

8. Один из видов самореализации:

- а) творческая
- б) теоретическая
- в) практическая

9. Один из видов самореализации:

- а) моральная
- б) индивидуальная
- в) профессиональная

10. Один из видов самореализации:

- а) общественная
- б) социальная
- в) основная

## Тема 2. Основы личностного и профессионального развития

1. Выберите роли основные жизненные роли, которые предстоит освоить уже выпускнику школы, чтобы быть востребованным и компетентным в обществе.

- а) личность со стремлением к поддержке других людей
- б) личность терпеливая к окружающим
- в) человек, находящийся в состоянии перманентного образования в течение всей жизни
- г) реализовавшаяся личность
- д) высококвалифицированный работник
- е) личность с высоким профессионализмом
- ж) защитник окружающей среды

2. Наука о развитии и реализации творческого потенциала человека как субъекта профессионального труда и целостной жизнедеятельности называется...

- а) гностиология
- б) акмеология
- в) аксиология
- г) акменология

3. В каких двух значениях рассматривается самообразование?

- а) самосозидание
- б) самопознание
- в) самонаучение
- г) самосовершенствование

4. Для какого типа карьеры характерен пример: учитель – руководитель методического объединения – завуч – директор школы – инспектор районного отдела образования – работник министерства.

- а) стабильный тип карьеры
- б) спиральная конфигурация карьеры
- в) линейная карьера
- г) спиральная конфигурация карьеры
- д) платообразная карьера

5. Самоутверждение представляет собой .....

- а) процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни
- б) процесс сознательного управления развитием личности;
- в) специфическую деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности
- г) это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями

6. Самообразование представляет собой .....

- а) процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств
- б) систему внутренней самоорганизации по усвоению опыта поколений, направленной на собственное развитие
- в) процесс сознательного управления развитием личности; г) процесс актуализации возможностей личности

7. Самообразование представляет собой .....

**Тема 3. Психология организации времени и деятельности**

В истории развития отечественного тайм-менеджмента можно выделить:

- а) 3 этапа
  - б) 5 этапов
  - в) 6 этапов
2. В контекстном планировании задачи, для которых время исполнения известно заранее, называются :
- а) бюджетизируемыми
  - б) жесткими
  - в) приоритетными
3. Все контексты можно разделить на:
- а) 3 условные группы
  - б) 5 условных групп
  - в) 4 условные группы
4. Все поглотители времени по степени контролируемости можно условно разделить на:
- а) 3 группы
  - б) 2 группы
  - в) 5 групп
5. Для создания эффективного обзора задач важен принцип:
- а) иррационализма
  - б) дезинтеграции
  - в) материализации
6. Как древние греки называли поглотители времени:
- а) хронографами
  - б) хронофагами
  - в) хронологиями
7. Что означает принять решение, оценив по определенным критериям, какие из поставленных задач и дел имеют первостепенное значение, какие – второстепенное:
- а) расставить контексты в хронологическом порядке
  - б) распределить ресурсы
  - в) расставить приоритеты
8. Лишний шаг в алгоритме жестко-гибкого планирования:
- а) провести хронометраж всех задач в плане
  - б) составить список гибких задач
  - в) составить список жестких задач
9. Матрица Эйзенхауэра позволяет расставить приоритеты, оценив все задачи по двум критериям:
- а) срочность и регулярность
  - б) гибкость и жесткость
  - в) важность и срочность

**Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности**

1. Отметьте уровни трудовой самостоятельности
  - а) самостоятельная активность без помощи специалиста
  - б) самостоятельная активность в условиях оптимального научного обслуживания
  - в) человек рассматривается как некомпетентный и пассивный
  - г) ненормативная самостоятельность
2. Не является специальностью:
  - а) окулист
  - б) ортодонт
  - в) врач
  - г) педиатр
3. Профессия с абсолютной профпригодностью:
  - а) летчик
  - б) преподаватель
  - в) инженер
  - г) продавец
4. Устойчивое профессионально значимое свойство:
  - а) мыслительные
  - б) аттенционные
  - в) индивидуально-типологические
  - г) мнемические
5. Для чего необходим индивидуальный стиль работы?
  - в) роста карьеры
  - а) предотвращения утомления
  - б) освоения профессии
  - г) компенсации слабых сторон и использования природных преимуществ
6. Какие способы поведения по А. Маслоу ведут к самоактуализации?
  - а) ориентирование не на мнение других, а на свой опыт, «прислушиваться к внутреннему голосу»;
  - б) живое и бескорыстное переживание событий своей жизни с полным сосредоточением и погруженностью;
  - в) постоянный выбор возможности роста;
  - г) умение брать на себя ответственность. Как отмечает А. Маслоу, «всякий раз, когда человек берет на себя ответственность, он самоактуализируется»

д) стремление быть независимым от других (?), умение человека стать тем, кем он способен стать

7. Самоактуализация понимается как:

- а) процесс саморазвития личности, ее внутреннего личностного роста б) процесс актуализации возможностей личности;
- в) процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни;
- г) полноценная реализация творчески и духовно богатой личности;
- д) следствие интенциональности человеческой жизни и достижение ее смысла.

8. Самовоспитание - это

- а) полноценная реализация творчески и духовно богатой личности
- б) сознательная целенаправленная деятельность человека по совершенствованию своих положительных качеств и преодолению отрицательных;
- в) процесс сознательного управления развитием личности;
- г) определение человеком себя относительно выработанных в обществе (и принятых данным человеком) критериев профессионализма.

9. На основе каких потребностей, возникают мотивы самовоспитания?

- а) саморазвития
- б) достижения
- в) власти
- г) психические процессы
- д) самоактуализации
- е) престижа

#### 6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

##### ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

Компетенция УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Вопросы для проверки уровня обученности «знать»

1. Дайте определение понятию «самоорганизация»
2. Дайте определение понятиям «самоорганизация», «самоуправление» и «саморегуляция».
3. Назовите как зарубежные и отечественные исследователи понимают саморазвитие.
4. Назовите основные характеристики саморазвития.
5. Перечислите основные теории развития личности.
6. Назовите способы самопознания
7. Дайте характеристику основным формам самоопределения.
8. Назовите два подхода к трактовке саморазвития.
9. Перечислите методы исследования восприятия времени
10. Назовите основные методы тайм-менеджмента
11. Дайте характеристику матрице Эйзенхауэра.
12. Что такое диагностический метод. Что такое тест.
13. Дайте определение методу управления временем.
14. Что собой представляет концепция времени.
15. Дайте определение ментальной карты.

Вопросы для проверки уровня обученности «уметь»

16. Сформулируйте понятия «самоорганизация».
17. Охарактеризуйте основные направления саморазвития.
18. Раскройте понятие самопознание.
19. Сформулируйте понятие "Я-концепция".
20. Охарактеризуйте процесс самопознания.
21. Поясните природу барьеров самопознания.
22. Раскройте структуру самосознания.
23. Сформулируйте понятия личностное развитие человека.
24. Сформулируйте понятия профессиональное развитие человека.
25. Охарактеризуйте стадии профессионального становления личности.
26. Охарактеризуйте методы диагностики организации и управлением временем.
27. Опишите метод планирования и расстановки приоритетов.
28. Охарактеризуйте основные правила составления ментальной карты.
29. Раскройте не менее трех классификаций психодиагностических методик.
30. Охарактеризуйте основные диагностические подходы психодиагностического метода.

Вопросы для проверки уровня обученности «владеть»

31. В жизни каждого человека случаются события, которые коренным образом влияют на жизнь человека. Какие виды событий можно выделить?

32. Развитие человека происходит тогда, когда следующий поступательный шаг приносит ощущения нового свойства, радость и внутреннее удовлетворение. Определите какие мотивы могут побуждать человека к саморазвитию.
33. В современной психологии существует множество схем, используя которые можно давать развернутые характеристики другим людям, организовывать собственное самопознание и характеризовать самого себя. Определите какие можно выделить сферы, которые могут быть подвергнуты самоанализу и самопознанию.
34. Определите сферы, которые могут быть подвергнуты самоанализу и самопознанию.
35. Мотивация человека и самопознание взаимосвязаны: без познания себя, осознания своих мотивов невозможно в полной мере реализовать свои способности, в то же время, самопознание осуществляется при наличии у человека соответствующих мотивов. Определите мотивы самопознания.
36. Процесс самопознания не обходится без трудностей, на этом пути встречаются барьеры, которые человеку приходится преодолевать, чтобы успешно работать над саморазвитием. Определите существующие барьеры.
37. «Важные и Не Срочные» (стратегический квадрат матрицы Эйзенхауэра) - приоритетные и перспективные задачи, направлены непосредственно на достижение наших целей, которые следует планировать и выполнять в отведенное для них время. Определите и приведите примеры важных и не срочных задач.
38. Определите основные факторы, определяющие степень удовлетворённости работой.
39. Матрица Эйзенхауэра позволяет грамотно распределять все свои дела, отличать важное от срочного, не срочное от наименее важного, а также по максимуму сокращать время на занятие любыми делами. Определите и приведите примеры «важных и срочных» дел.
40. Используя матрицу Эйзенхауэра определите приоритетность дел на месяц.
41. Абрахам Маслоу вводит в психологию понятие «самоактуализирующаяся личность», и определяет его как стремление к самоосуществлению, точнее, тенденцию актуализировать то, что содержится в личности в качестве потенциалов, как главный мотивационный фактор восхождения человека к индивидуальности на основе чувственного переживания потребности в совершенстве. Определите характеристики свойственные самоактуализирующим людям.
42. Определите и опишите правила планирования времени.
44. Существуют весьма интересные способы упорядочения знаний, которыми активнее пользуются во всем мире, чем в России. К ним относится методика построения ментальных карт. Она вошла в обычную практику у европейцев, американцев, австралийцев, однако для россиян она всё еще в новинку. Определите достоинства ментальных карт при конспектировании лекций.
45. В средней школе перед подростком постепенно появляется задача самоопределения. В современной науке, когда речь идет о проблеме самоопределения, чаще всего говорят о трех видах: личностном, жизненном и профессиональном самоопределении. Определите как эти определения между собой взаимосвязаны.

#### Итоговое тестирование

1. Термин «самоорганизация», изначально в научный язык, был введён

- а) У. Эшби
- б) Винер
- в) Г. Хакен
- г) М. Эйген.

2. К источникам самоорганизации относятся:

- а) стремление к взаимодействию
- б) социальная поддержка или подкрепление;
- в) общественная инфраструктура
- г) готовность к восприятию управленческого воздействия.

3. Назовите формы самоопределения:

- а) самоактуализация
- б) самореализация
- в) самосовершенствование
- г) определение себя во времени
- д) самоутверждение.

4. Самосовершенствование представляет собой ....

- а) процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни;
- б) процесс сознательного управления развитием личности;
- в) специфическую деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности;
- г) умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями.

5. Самореализация представляет собой ....

- а) процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни
- б) процесс сознательного управления развитием личности
- в) специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности
- г) умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями

- в) они предполагают планирование, исходя из принципа целеполагания
- г) они предполагают планирование, исходя из принципа «так комфортно жить»

10. Среди необходимых условий возможности планирования отсутствует:

- а) четкое, конкретное понимание цели
- б) наличие временного ресурса
- в) знание техник расстановки приоритетов
- г) представление о том, что я могу управлять событиями своей жизни

11. Наличие плана не означает, что:

- а) ты стремишься к самоорганизованности
- б) план будет выполнен
- в) ты веришь в силу разума
- г) у тебя есть потребность рационально и эффективно использовать время твоей жизни

12. Самоактуализация представляет собой ....

- а) процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни;
- б) процесс сознательного управления развитием личности;
- в) специфическую деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности;
- г) это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями.

13. Организация в управлении саморазвитием предполагает

- а) текущий и стратегический характер;
- б) осуществление действий по реализации запланированных мероприятий;
- в) применения методов самоконтроля, который часто на житейском уровне понимается как контроль и подавление своих чувств, эмоций и состояний, когда они социально неприемлемы или неадекватны ситуации.

14. Функция контроля в управлении саморазвитием предполагает:

- а) текущий и стратегический характер;
- б) осуществление действий по реализации запланированных мероприятий;
- в) применения методов самоконтроля, который часто на житейском уровне понимается как контроль и подавление своих чувств, эмоций и состояний, когда они социально неприемлемы или неадекватны ситуации.

15. Мотивация в саморазвитии реализуется методом

- а) самоубеждение
- б) самомотивации
- в) самообучение
- г) самопознание

## 6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Учебным планом не предусмотрено

## 6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации по работе с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Работа с рекомендованной литературой:

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитайте весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитайте вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника, - свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом, - тематический конспект – составляется на

основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

#### Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например: □ индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы; □ фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы; □ решение задач и упражнений по образцу; □ решение вариантных задач и упражнений; □ решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; □ проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности. □ выполнение контрольных работ; □ работу с тестами. При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

#### Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине. Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает: □ изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы); □ выполнение необходимых расчетов и экспериментов; □ оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по проделанным экспериментам и теоретическим расчетам; □ по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала. Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

#### Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.

Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования по структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.

Структура отчёта:

- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.

Дополнительными элементами:

- приложения;
- библиографический список.

Требования к содержанию отчёта:

##### 1. Титульный лист

В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.

В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова тема и в кавычки не заключается.

Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.

В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).

2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.

3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы.

Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.

4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.

5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.

Отчет по лабораторной работе оформляется на листе формата А4. Допускается оформление отчета по лабораторной работе в электронном виде средствами Microsoft Office. Текст работы должен быть напечатан через полтора интервала шрифтом Times New Roman, кегль – 12. Поля должны оставаться по всем четырём сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не 15 мм.

Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.

Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

#### Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата. Информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата. Должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.

Структура реферата:

1. Титульный лист

2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.

4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.

5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.

6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.

7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».

При проверке реферата оцениваются:

- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;
- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.

Правила написания научных текстов (реферат, дипломная работа):

Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы.

- Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
- Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
- Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
- Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
- Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
- Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

#### Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа выполняется по вариантам. На бланке указывается факультет, курс, группа, ФИО студента. Вопросы строятся на основе тестовых и ситуативных заданий. В тестовых заданиях, выбирается правильный(ые) ответ(ы). При решении ситуативных заданий выбирается правильная последовательность действий в рассматриваемой ситуации. Проверка контрольной работы позволяет выявить и исправить допущенные студентами ошибки, указать, какие вопросы дисциплины ими недостаточно усвоены и требуют доработки. Студент должен внимательно ознакомиться с письменными



замечаниями преподавателя и приступить к их исправлению, для чего еще раз повторить соответствующий материал.

#### Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы профессора-автора данного спецкурса. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум - это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной социологической литературы. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3-4 недели. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа с перечислением основных фактов и событий, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь студентам целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. По итогам коллоквиума выставляется дифференцированная оценка по пятибалльной системе.

#### Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

#### Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

#### Методические рекомендации по подготовке к эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке

рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь; работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис). Эссе должно содержать ссылки на источники. Оригинальность текста должна быть от 80% по программе антиплагиата.

#### Методические рекомендации по подготовке к докладу

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.

Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение.

Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой.

Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

#### Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.

Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины.

#### Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у обучающегося в процессе изучения учебного материала. Однако тестирование не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к чтению дополнительной экономической литературы. Зачет завершает изучение определенного раздела учебного курса и должен показать умение обучающегося использовать полученные знания в ходе подготовки и сдачи тестирования при ответах на экзаменационные вопросы. Тестирование может проводиться в устной или письменной форме. Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Тестирование проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.

#### Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине. Экзаменационная сессия – это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

#### Методические рекомендации по подготовке к зачету

В ходе подготовки к зачету студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>7.1. Рекомендуемая литература</b>	
<b>7.1.1. Основная литература</b>	
Л.1.1	Семенова В. В., Кошель И. С. Самоменеджмент: Основы управления личной эффективностью [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Русайнс, 2021. - 182 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/942074">https://book.ru/book/942074</a>
Л.1.2	Самыгин С. И., Столяренко Л. Д., Латышева А. Т. Психология личности и профессиональное самоопределение [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 466 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/949332">https://book.ru/book/949332</a>
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>	
Л.2.1	Денисов И. В., Петренко Е. С., Никулин Л. Ф., Черницова К. А. Об эффективной самоорганизации [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Москва: Библио-Глобус, 2019. - 76 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=599575">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=599575</a>
Л.2.2	Кашуба И. В., Великанова С. С. Личностно-профессиональное саморазвитие: Учебное пособие [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Москва: Директ-Медиа, 2022. - 192 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=683127">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=683127</a>
Л.2.3	Петренко Е. С., Шабалтина Л. В., Варламов А. В. Современные практики принятия управленческих решений: лидерство и саморазвитие [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Москва: Креативная экономика, 2019. - 102 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=599622">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=599622</a>
Л.2.4	Кашуба И. В., Великанова С. С. Личностно-профессиональное саморазвитие [Электронный ресурс]: практикум. - Москва: Директ-Медиа, 2022. - 92 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=685624">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=685624</a>
<b>7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства</b>	
7.2.1	Microsoft Windows 10
7.2.2	Kaspersky Endpoint Security
7.2.3	Microsoft Office 2013 Standard
7.2.4	Creative Cloud for Teams Multiple Platforms Multi European Languages Subscription 12 months L2 (10-49) Named EDU
<b>7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет</b>	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: <a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>
7.3.4	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: <a href="http://studentam.net/">http://studentam.net/</a>
7.3.5	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: <a href="https://gigabaza.ru/">https://gigabaza.ru/</a>
7.3.6	Российский портал открытого образования. Режим доступа: <a href="https://openedu.ru/">https://openedu.ru/</a>
7.3.7	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа: <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7.3.8	Российская государственная библиотека. Режим доступа: <a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>
7.3.9	ПЛАТФОРМА ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗУМ». Режим доступа: <a href="https://razoom.mgutm.ru/">https://razoom.mgutm.ru/</a>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-102 - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа; занятий семинарского типа; для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя; Классная доска; Проекторы; Ноутбук; Экран; Звукоусиливающая аппаратура; Учебно-наглядные пособия.
-----	---

## 9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн. 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. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия,

переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. биол. наук доц. Хайрулина Т.П. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Пищевые технологии и промышленная инженерия**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Кузнецова Е.В. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. биол. наук доц. Хайрулина Т.П. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Пищевые технологии и промышленная инженерия**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Кузнецова Е.В. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. биол. наук доц. Хайрулина Т.П. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Пищевые технологии и промышленная инженерия**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Кузнецова Е.В. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. биол. наук доц. Хайрулина Т.П. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Пищевые технологии и промышленная инженерия**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Кузнецова Е.В. \_\_\_\_\_