

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО
(ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»**
(БИТУ (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Башкирского института
технологий и управления (филиал)

Е.В. Кузнецова

2021 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О. 01.07 ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ

**ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ
ЛИЧНОСТИ**

Кафедра:	Социально-экономические науки
Направление подготовки:	19.03.02 Продукты питания из растительного сырья
Направленность (профиль):	Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий функционального и специализированного назначения
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Год набора:	2021
Общая трудоемкость:	108 часа /3 з.ед.

Мелеуз 2021 г.

Программу составил:
ст.преподаватель Сандюк Т.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Технологии самоорганизации и саморазвития личности» разработана и составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 30 августа 2021 г. протокол №1 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья (Приказ Минобрнауки России от 17.08.20 г. № 1041).

Руководитель ОПОП
доцент, к.т.н.


_____ Е.Е. Пономарев


Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры «Социально-экономические науки»
Протокол № 1 от «28» 08 2021 года

И.о. зав. кафедрой


_____ Н.П. Братишко

Рабочая программа дисциплины согласована на заседании выпускающей кафедры «Технологии пищевых производств»
Протокол № 1 от «28» 08 2021 года

И.о. зав. кафедрой


_____ Л.Ф. Пономарева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ.....	4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	5
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	6
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	12
6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	13
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	25
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	26
9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	26

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 смысловознательной 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.
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 знаний 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.01

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

№	Наименование дисциплины	Семестр	Шифр компетенции
1	Психология	5	УК-3; УК-9

Распределение часов дисциплины

Семестр (Курс/семестр на курсе)	1 (1/1)		Итого	
	20		УП	РП
Неделя	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	6	6	6	6
Контактная работа	6	6	6	6
Самостоятельная работа	98	98	98	98
Контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1 семестр

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Технологии самоорганизации и саморазвития личности» обучающийся должен

Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда

Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории

Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

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

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 удовлетворения образовательных интересов и потребностей

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.	Практ. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
1.1	<p>Раздел 1. Психология самоорганизации и саморазвития</p> <p>Тема 1.1. Самоорганизация учебной деятельности студента Основные подходы к определению понятия «самоорганизация» (личностный, деятельностный, технический, акмеологический). Структурно- функциональный состав самоорганизации. Взаимоотношение понятий «самоорганизация», «самоуправление» и «саморегуляция». Проблема связи самоорганизации с учебной деятельностью.</p> <p>Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей. /Лек/</p>	2	1	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Конспект
1.2	<p>Тема 1.2. 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. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Лек/</p>	2	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Конспект
1.3	<p>Тема 1.2. Методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации 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. /Пр/</p>	2	1	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Творческое задание
1.4.	<p>Тема 1.3. Психология саморазвития Основные подходы к саморазвитию человека. Саморазвитие человека как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие человека как проявления «Я». Барьеры саморазвития. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно</p>	2	1	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Конспект

	корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Лек/												
1.5.	Тема 1.4. Практикум по саморазвитию. Изучение некоторых индивидуальных тенденций саморазвития при помощи теста смысловых ориентации (СЖО) (по Д.А.Леонтьеву). Пробуждение и развитие желаемых качеств (из арсенала психосинтеза). Упражнение с идеальной моделью (из арсенала психосинтеза). Индивидуальная программа самовоспитания. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Пр/	2	1	0	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Творческое задание		
1.6.	Тема 1.1. Самоорганизация учебной деятельности студента Основные подходы к определению понятия «самоорганизация» (личностный, деятельностный, технический, акмеологический). Структурно- функциональный состав самоорганизации. Взаимоотношение понятий «самоорганизация», «самоуправление» и «саморегуляция». Проблема связи самоорганизации с учебной деятельностью. /Ср/	2	10	0	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Тестирование		
1.7.	Тема 1.2. 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. /Ср/	2	10	0	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Тестирование		
2.1.	Раздел 2. Основы личностного и профессионального развития Тема 2.1. Личностное и профессиональное развитие человека. Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидуального, личностного и профессионального в развитии человека. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Лек/	2	1	0	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Конспект		
2.2.	Тема 2.2. Основные концептуальные положения и ключевые понятия становления личности. Основные концептуальные положения и ключевые понятия становления личности. Становление личности в онтогенезе. Факторы и движущие силы становления личности. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и	2	0	0	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Творческое задание		

	самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Пр/								
2.3.	Тема 2.3. Сущность профессионального самоопределения. Рефлексия как фактор развития профессионального самоопределения. Сущность профессионального самоопределения. Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности. Стадии профессионального становления личности. Рефлексия как фактор развития профессионального самоопределения. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Пр/	2	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Творческое задание
2.4.	Тема 2.4. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активизации профессионального самоопределения. Групповые проформационные игры. Игровые проформационные упражнения. Карточные информационно-поисковые методики («профессьясы»). Игровые карточные методики. Схемы анализа и самоанализа ситуаций самоопределения. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Лек/	2	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Конспект
2.5.	Тема 2.5. Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП). Паспорт специальности «Педагог» (профессиональный стандарт). Обобщенная трудовая функция (Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ). Трудовая функция (Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования). Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП). Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Пр/	2	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Творческое задание
2.6.	Тема 2.1. Личностное и профессиональное развитие человека. Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидуального, личностного и профессионального в развитии человека. /Ср/	2	8	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	конспект
2.7.	Тема 2.2. Основные концептуальные положения и ключевые понятия становления личности.	2	8	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2,	конспект

	Основные концептуальные положения и ключевые понятия становления личности. Становление личности в онтогенезе. Факторы и движущие силы становления личности. /Ср/							УК-6.3	
2.8.	Тема 2.3. Сущность профессионального самоопределения. Рефлексия как фактор развития профессионального самоопределения. Сущность стадий становления личности. Стадии профессионального самоопределения на разных стадиях становления личности. Стадии профессионального становления личности. Рефлексия как фактор развития профессионального самоопределения. /Ср/	2	10	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	конспект
2.9.	Тема 2.4. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активизации профессионального самоопределения. Групповые профориентационные игры. Игровые профориентационные упражнения. Карточные информационно-поисковые методики («профессьянсы»). Игровые карточные методики. Схемы анализа и самоанализа ситуаций самоопределения. /Ср/	2	8	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	конспект
2.10.	Тема 2.5. Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП). Паспорт специальности «Педагог» (профессиональный стандарт). Обобщенная трудовая функция (Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ). Трудовая функция (Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования). Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП). /Ср/	2	8	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	конспект
	Раздел 3. Психологический подход к исследованию и организации времени								
3.1.	Тема 3.1. Психология организации времени и деятельности. Понятие время и его организация. Общая характеристика подходов к исследованию времени. Биоритмологический подход к изучению времени человека. Психобиологический 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. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Лек/	2	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Конспект
3.2.	Тема 3.2. Методы диагностики организации и управления временем. Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»; Тест «Персональная система управления временем. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по	2	1	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Творческое задание

	выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Пр/								
3.3.	Тема 3.1. Психология организации времени и деятельности. Понятие время и его организация. Общая характеристика подходов к исследованию времени. Биоритмологический подход к изучению времени человека. Психологический 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. /Ср/	2	10	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3		конспект
3.4.	Тема 3.2. 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. /Ср/	2	8	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3		конспект
	Раздел 4. Саморегуляция профессиональной деятельности								
4.1.	Тема 4.1. Саморегуляция профессиональной деятельности. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс личности. Саморегуляция профессиональной деятельности в теории О.А. Конопкина и концепции оперативности Д.А. Опанина. Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивности человека. Стилиевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека. Саморегуляция в учебной и учебнопрофессиональной деятельности студента. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Лек/	2	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3		Конспект
4.2.	Тема 4.1. Саморегуляция профессиональной деятельности. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс личности. Саморегуляция профессиональной деятельности в теории О.А. Конопкина и концепции оперативности Д.А. Опанина. Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивности человека. Стилиевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека. Саморегуляция в учебной и учебнопрофессиональной деятельности студента. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс. /Пр/	2	1	0	0	0	УК-6.1, УК6.2, УК-6.3		Творческое задание
4.3.	Тема 4.1. Саморегуляция профессиональной деятельности. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс личности. Саморегуляция профессиональной деятельности в теории О.А. Конопкина и концепции оперативности Д.А. Опанина. Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивности деятельности человека. Стилиевые	2	8	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3		конспект

	особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека. Саморегуляция в учебной и учебно-профессиональной деятельности студента. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс. /Ср/										
4.4.	Тема 4.2. 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. Предлагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Лек/	2	0	0	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	тестирование
4.5.	Тема 4.2. 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. /Пр/	2	0	0	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Творческое задание
4.6.	Тема 4.2. 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. /Ср	2	10	0	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	конспект
4.7.	Зачет	2	0	0	0	0	0	0	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Вопросы к зачету

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

Рекомендации по выполнению домашних заданий в режиме СРС

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам, как правило, преподавателем предлагается перечень заданий для самостоятельной работы для учета и оценивания её посредством БРС.

Задания для самостоятельной работы должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный преподавателем срок, а также соответствовать установленным требованиям по структуре и его оформлению.

Студентам следует:

- Руководствоваться регламентом СРС, определенным РПД;
- Своевременно выполнять все задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения;
- Использовать в выполнении, оформлении и сдаче заданий установленные кафедрой требования, обозначенные в «Единых методических указаниях... (ЕМУ)...» для соответствующих видов текущего/рубежного/промежуточного контроля.
- При подготовке к зачету/экзамену, параллельно с лекциями и рекомендуемой литературой, прорабатывать соответствующие научно-теоретические и практико-прикладные аспекты дисциплины.

Рекомендации по работе с источниками информации и литературой

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к семинарскому занятию, написание эссе, курсовой работы, доклада и т.п.) начинается с поиска и изучения соответствующих источников информации, включая специализированную и учебную литературу.

В каждой РПД указана основная и дополнительная литература. Основная литература, как правило - это учебники и учебные пособия. Дополнительная литература - это учебные издания прошлых лет (более 10-ти) монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы и прочее....

Любой выбранный источник информации (сайт, поисковый контент, учебное пособие, монографию, отчет, статью и т.п.) необходимо внимательно просмотреть, определившись с актуальностью тематического состава данного информационного источника.

• в книгах - следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие; целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения - такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, какие прочесть быстро, какие просто просмотреть на будущее;

• при работе с интернет-источником - целесообразно систематизировать (поименовать в соответствии с наполнением, сохранять в подпапки-разделы и т.п. приемы) или иным образом выделять важную для себя информацию и данные;

• если книга/журнал/компьютер не являются собственностью студента, то целесообразно записывать название книг, статей, номера страниц, которые привлекли внимание, а позже, следует возвратиться к ним, и перечитать нужную информацию более предметно.

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект - краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью. Цитата - точное воспроизведение текста; заключается в кавычки; точно указывается источник, автор, год издания (или, номер источника из списка литературы - в случае заимствованного цитирования) в прямоугольных скобках.

Тезисы - концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

Аннотация - очень краткое изложение содержания прочитанной работы (поисковый образ).

Резюме - краткие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги.

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 Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыков владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

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 достаточный уровень самостоятельности 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 высокий 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.
Знания:	Знания отсутствуют	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
Умения:	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.
Навыки:	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 ответе на основные вопросы билета,	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых
--	--	--	--

отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	материала; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - 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.	процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
0 - 59 баллов	60 - 69 баллов	70 - 89 баллов	90 - 100 баллов
Оценка «незачет» «неудовлетворительно»	Оценка «зачетно/удовлетворительно», «удовлетворительно»	Оценка «зачетно/хорошо», «хорошо»	Оценка «зачтен/отлично», «отлично»

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

ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Аналитические задания. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал
1. Недостаточный уровень
Навыки владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей не сформированы
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, не сформированы
Отсутствуют знания основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда
2. Пороговый уровень
Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыков владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, фрагментарны и носят репродуктивный характер
Сформированы базовые знания основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда
3. Продвинутый уровень
Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и

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

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации составляет от 0 до 19 баллов, то зачет НЕ СДАН, независимо от итогового рейтинга по дисциплине. В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации находится в пределах от 20 до 30 баллов, то зачет 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

6.3.1 Перечень заданий к практическим работам

Тема 1.2. Методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации.

Практическое задание: По результатам диагностика особенностей самоорганизации по Ишкову построить профиль самоорганизации

Шкалы	Уровень развития										
	низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Целеполагание											
Анализ ситуации											
Планирование											
Самоконтроль											
Коррекция											
Волевые усилия											
Уровень самоорганизации											

Тема 1.4. Практикум по саморазвитию.

Практическое задание: 1. Постройте собственный план самообразования в период на 6 лет

2. 1). Чем Вам необходимо располагать для достижения намеченных целей? 2). Какие качества Вам нужно развивать в себе для достижения моей мечты?

Какие личностные особенности мне следует учитывать в первую очередь? На какие персональные качества Вам следует опираться, какие нужно развивать, каких опасаться? Для повышения эффективности работы воспользуйтесь SWOT – анализом собственной личности 3). Оцените степень выраженности у Вас качеств, входящих в VIA-классификатор сильных

Тема 2.2. Основные концептуальные положения и ключевые понятия становления личности.

Практическое задание: Оцените степень «переключения», которую дают разные сценарии, по пятибалльной шкале.

На 1 балл. Оставаясь на том же рабочем месте, в той же позе (сидя), глядя в тот же компьютер, напрягая тот же интеллект — почитать что-то не по работе в Интернете.

На 2 балла. Оставаясь на том же рабочем месте, отвернувшись от компьютера, поговорить с коллегой на нерабочие темы.

На 3 балла. Дойти до «курилки» и обсудить там рабочие и нерабочие вопросы; выпить чаю с коллегами. Мы сменили местоположение, возможно — сменили темы, которыми «озадачен» наш мозг.

На 4 балла. Выйти из офиса на улицу, полюбоваться на синее небо и зеленые деревья, полностью отключиться от офисной среды.

На 5 баллов. Выйти на улицу, сделать несколько простых упражнений, позволяющих размять суставы, дать отдых уставшим от монитора глазам, полностью забыть обо всех рабочих проблемах. Чем сильнее будет переключение во время пятиминутки отдыха, тем лучше вы отдохнете и восстановите силы. Обязательно покиньте рабочее место, сделайте «физкультурную паузу». Если нет возможности выйти на улицу — пройдите по коридору. Если работали с людьми — побудьте в одиночестве. Если анализировали цифры — позвоните хорошему знакомому и обсудите что-нибудь эмоционально-приятное. Рекомендую также сделать несколько простых физических упражнений: наклонов, приседаний и т.п.

Постройте шкалу «переключения» в течении дня.

Проанализируйте конфликтные риски

Прочтите утверждения, приведённые ниже, и решите для себя, воспринимаете ли Вы подобные ситуации как стресс всегда (3 очка), часто (2 очка) или скорее редко (1 очко).

Ситуация Количество очков

Вы опоздали на автобус, поезд и т.п.

Вы чувствуете конкуренцию со стороны другого человека.

Вам надо распределить важные дела, но Вы ничего не хотите откладывать.

Вы просыпаетесь ночью и не можете больше заснуть, хотя очень устали.

Ваш начальник просит Вас поработать сверхурочно из-за того, что навалилось много работы.

Вы хотите завершить важный и трудоёмкий проект, но ни в коем случае не желаете отказываться из-за этого от своего досуга.

После работы Вам надо ещё делать покупки.

Вы чувствуете себя в плену тех представлений, которые имеет относительно Вас

Ваше окружение, и тех требований, которое оно к Вам применяет.

Общее количество очков

Оценка результатов: как Вы справляетесь со стрессом.

22-36 очков

Поздравляем! В большинстве случаев Вы держите стресс под контролем и умеете распределять свои силы. Вы инстинктивно чувствуете, когда внутреннее напряжение для Вас благоприятно и полезно, а когда не стоит напрягаться, поскольку это ничего не изменит. Ваша стрессоустойчивость на хорошем уровне, тем не менее время от времени сознательно позволяйте делать себе небольшие передышки.

37-51 очко

С одной стороны, Вы явно подвержены стрессу, а с другой - имеете достаточно мужества и уверенности в себе. Старайтесь не пропускать тот момент, когда проблем накапливается слишком много и они грозят Вам перегрузкой. Не забывайте постоянно делать маленькие паузы и по возможности быстро реагируйте на самые незначительные симптомы стресса и недомогания.

52-66 очков

Вы очень чувствительны к стрессу и быстро приходите в состояние, в котором ощущаете, что нагрузка достигла и даже превысила пределы Вашей выносливости. Для вас важно осознать: Вы делаете всё возможное для того, чтобы отвечать всем требованиям. Делать большее, не уничтожив при этом полностью своё здоровье и способность радоваться жизни, Вы не можете при всём желании. Лучший способ сохранения или восстановления вашей работоспособности - не ставить себя так часто под давление, желая делать всё (!) всегда (!) оптимально (!).

Важно понимать, что ощущение стресса субъективно. Вероятно, Вы заметили, что колебались, отвечая на некоторые вопросы, и, возможно, на тот или иной вопрос Вы ответили бы иначе.

Тема 2.3. Сущность профессионального самоопределения.

Практическое задание: Заполните для самостоятельного анализа данный бланк, определите

компетенции, которые, возможно, сейчас или в будущем вам необходимо развить.

Мой уровень владения	0	1	2	3
Пример компетенции	Не владею данной компетенцией, не обладаю знаниями в этой области	Обладаю поверхностными знаниями в этой области, имел небольшой опыт практики под присмотром и/или совместно с экспертами	Владею знаниями и умениями в данной области, могу выполнять задание и практиковать без помощи/подсказок экспертов	Владею знаниями, умениями в данной области. Практикую навык в обычных условиях и могу проявлять в условиях неопределенности. Могу обучать других данной компетенции
• решение задач «под ключ»;				
• осознание рисков и возможностей в процессе применения новых технологий;				
• способность к непрерывному обучению (самообразованию);				
• владение методами проектного управления;				
• адаптивность, работа в условиях неопределенности;				
• глубокое понимание своей профессиональной сферы, владение навыками работы в смежных областях (Т-образный специалист);				
• умение работать с большими данными;				
• навыки работы с инструментами визуализации;				
• системное мышление и эмоциональный интеллект;				
• умение работать в команде;				
• понимание основ кибербезопасности.				

Тема 2.5. Построение личной профессиональной перспективы

Практическое задание: научиться формулировать цель, применяя критерии техники SMART.

Последовательность действий:

1 этап: Сформулировать цель.

1. Записать определение одной или нескольких своих целей.

2. Выделить ту, которая для Вас наиболее значима в данный момент времени.

2 этап: Скорректировать цель по предлагаемым критериям.

3. Провести анализ цели на соответствие критериям, указанным в таблице. Слова-маркеры, подтверждающие соответствие данному критерию, представлены в столбце «Язык описания» (Приложение 1).

4. Доработать формулировку цели, исходя из того, что она должна быть ясной и привлекательной для Вас и показывать – куда направить свои усилия; почему это важно для Вас.

3 этап: Проверить соответствие цели предлагаемым критериям, используя Шаблон-образец.

Предлагаем сформулировать одну свою цель и опубликовать ее в обсуждениях, затем в обсуждении оценить правильность формулирования цели другими пользователями.

Тема 3.2. Методы диагностики организации и управления временем.

Практическое задание: Найдите примеры известных в своей области людей (спорт, бизнес, политика, наука, искусство), а также художественных образов – персонажей из книг, которые, по вашему мнению, выполняют целеполагание и планирование легко и качественно, что позволяет им достигать

лучших результатов, чем это делают другие. Далее, используя технологию бенчмаркинга, выполните задание:

1. Определите свою проблему и выберите показатели для сравнения (см. табл.1 к заданию).

Таблица 1 Способы и приемы выполнения функций самоменеджмента

Постановка целей	Планирование
Показатели (способы и приемы)	
1. Определение целей 2. Ситуационный анализ 3. Целевые стратегии и методы достижения успеха 4. Формулирование цели (техники ВПОК и SMART)	1. Годовое планирование 2. Месячное планирование 3. Декадное планирование 4. Планирование дня 5. Принципы временного менеджмента 6. Метод «Альпы» 7. Менеджмент с помощью дневника времени

2. Выберите объект для сравнения и начните сбор информации. Из примера описания деятельности известного человека или заинтересовавшего персонажа книги («своего героя») выберите цитаты из текста, подтверждающие его способ выполнения – то, как он это делает на практике.

3. Проведите анализ собранной информации и оставьте только те цитаты, которые Вас особенно вдохновляют или заинтересовали и Вы хотели бы научиться делать так же. Объясните, почему Вам это важно.

4. Примите решение: как Вы будете избавляться от своей проблемы, как будете тренировать способ(ы) выполнения деятельности, который использует ваш герой.

Тема 4.1. Саморегуляция профессиональной деятельности.

Практическое задание: «Сам себе коуч». Построить «Колесо баланса», опираясь на свои сильные стороны. Алгоритм выполнения:

1. Настроиться на «внутреннее слушание» – позволять своим словам воздействовать на свои мысли и чувства. Дать себе положительную установку: «У меня все ОК! Изменения возможны. Есть все ресурсы. У меня позитивные намерения. Я сделаю наилучший выбор!».

2. Определить для себя линию времени для построения Колеса баланса: сейчас я определяю, каким я себя вижу через 1 месяц (или на 3 месяца, на 6 месяцев, 1 год или 5 лет и т.д.).

3. Внимательно изучить все сферы, которые балансируют Вашу жизнь. В общем виде они могут составлять число 8: Семья, Здоровье, Финансы, Карьера, Личностный рост, Духовность, Отдых, Отношения.

4. Выбрать цвет для каждой из сфер, которую Вы будете «строить» и определить значение по шкале от 1 до 10.

5. Если Вы не довольны полученным результатом, то проверьте правильно ли определены значения по шкале для каждой из сфер. Для этого задайте себе следующие вопросы:

Есть ли истинная Цель в данной сфере?

Есть ли результаты или победы в данной сфере?

На каком уровне находится удовлетворенность в этой сфере?

Есть ли выраженный талант или способность в этой сфере?

Какова Ваша уверенность, что Вы начнете это делать?

Каков уровень Вашей готовности действовать?

6. Если есть необходимость, установите значения по шкале заново.

Тема 4.2. Методы диагностики и способы развития саморегуляторных ресурсов личности.

Практическое задание: Прежде чем заполнять матрицу, отследите в течение нескольких дней, какие задачи вы выполняете и сколько времени они отнимают. После наблюдения положите перед собой список дел и к каждому задайте три вопроса: Была ли задача для меня срочной? Была ли она для меня важной? Я единственный, кто мог это сделать?

Шаблон для самостоятельно ежедневного/еженедельного использования матрицы Эйзенхауэра

НЕСРОЧНО – ВАЖНО (мой приоритет, сделаю, как только появится время)	СРОЧНО – ВАЖНО (буду делать прямо сейчас)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
СРОЧНО – НЕВАЖНО (делегирую эти задачи)	НЕСРОЧНО – НЕВАЖНО (скорее всего вычеркну из своего списка дел)
1.	1.

2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

6.3.2. Примерные тестовые задания

Тема 1.1. Самоорганизация учебной деятельности студента

1. Термин «самоорганизация», изначально в научный язык, был введён
а) У. Эшби; б) Винер; в) Г. Хакен; г) М. Эйген.

2. Самоорганизацию как возможность возникновения биологических макромолекул из хаотической смеси малых молекул представлял:

а) У. Эшби; б) Н. Моисеев; в) И. Пригожин; г) М. Эйген.

3. Кто интерпретировал самоорганизацию, как «практический принцип жизнедеятельности субъекта, предполагающий актуализацию и использование им механизмов спонтанного развития»

а) О. Куценко; б) Н. Моисеев; в) И. Пригожин; г) Ю. Резник.

1. Термин «Синергетика» в научный язык ввёл

а) У. Эшби; б) Н. Моисеев; в) И. Пригожин; г) Г. Хакен.

Тема 1.2. Методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации

1. Самоорганизацию как взаимодействие социальных агентов по воспроизводству структур, создающих условия, которые делают возможным эти взаимодействия представлено в работах:

а) Парсонса; б) Вебера; г) Гидденса; д) Штомпка.

2. Определение самоорганизации, как «совокупность рациональных устойчивых взаимодействий, направленных на структуризацию социальных процессов или на упорядочение социальной системы в целом» принадлежит.

а) О. Куценко; б) Н. Моисееву; в) И. Пригожин; г) В. Бондалетов;

3. Системная самоорганизация или самоорганизация 2-го уровня: социальных групп, организаций, институтов, систем является:

а) общественной самоорганизацией; б) социальной самоорганизацией; в) смешанная самоорганизация.

4. В зависимости от того какую роль самоорганизация играет для системы, выделяют(!) деструктивную самоорганизацию.

а) конструктивную самоорганизацию; б) политическую самоорганизацию; в) экономическую самоорганизацию.

5. К источникам самоорганизации относятся:

- а) Стремление к взаимодействию;
- б) Социальная поддержка или подкрепление;
- в) Общественная инфраструктура;
- г) Готовность к восприятию управленческого воздействия.

Тема 2.1. Личностное и профессиональное развитие человека.

1. Назовите формы самоопределения:

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

2. Самоутверждение — это

- а) это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни;
- б) процесс сознательного управления развитием личности;
- в) это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способностей 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.

3. Самосовершенствование — это

- а) это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни;
- б) процесс сознательного управления развитием личности;
- в) это специфическая 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.

4. Самореализация — это

- а) это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни
- б) процесс сознательного управления развитием личности
- в) это специфическая 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

Тема 2.2. Основные концептуальные положения и ключевые понятия становления личности.

1. Самообразование - это

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

2. Самообучение - это

- а) это процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств;
- б) сознательная целенаправленная деятельность человека по совершенствованию своих положительных качеств и преодолению отрицательных;
- в) это система внутренней самоорганизации по усвоению опыта поколений, направленной на собственное развитие;
- г) процесс актуализации возможностей личности.

3. К важнейшим механизмам саморазвития личности относятся:

- а) самовоспитание; б) самообучение; в) мотивация; г) саморазвитие;
- д) прогнозирование личностных изменений – это;
- е) самооценка знаний, умений и навыков, способностей, профессионально важных качеств и т.д;
- ж) выработка конкретной программы действий;
- з) форма социального или личностного предвидения описывает возможную степень достижения тех или иных целей в зависимости от способа действий;
- к) пересмотр жизненных и профессиональных целей.

4. В качестве средства самопрогнозирования используется:

- а) самовоспитание; б) самопознание; в) самооценка; г) самообучение.

5. Функциями управления саморазвитием выступают основные функции управления:

- а) организация; б) мотивация; в) планирование; г) контроль; д) самообучение.

Тема 2.3. Сущность профессионального самоопределения.

1. Спенсер выявляет специальные механизмы, объясняющие эволюцию: «естественный отбор»

- а) «борьба за существование»;
- б) «выживание сильнейшего»;
- в) «разделение труда и усиления дифференциации».

2. Дюркгейм выявляет специальные механизмы, объясняющие эволюцию:

- «естественный отбор»;
- а) «борьба за существование»; б) «выживание сильнейшего»; в) «внутренняя солидарность»

3. Согласно теории, самотрансформация общества происходит благодаря сложному взаимодействию человеческих действий и структурных условий (классового деления и общественно-экономических формаций),

- а) Маркса; б) Спенсера;
- в) Дюркгейма; г) Конт.

4. По мнению побуждение к социальному взаимодействию и построению различных форм социальной жизни идёт от воли индивидов, в основе которой лежит в одних случаях инстинкты, чувства, общая потребность, в других их стремление к достижению какой-то специфической общей цели, в третьих естественные отношения

- а) Тённиса; б) Спенсера; в) Вебера; г) Маркса.

5. исходил из того, что в обществе действуют процессы саморегуляции, которые вследствие взаимодействия функциональных подсистем (экономической, политической, социальной, права и культуры,) и исполнения ими своих функциональных предписаний, в своих различных формах и вариантах обеспечивают зарождение и сохранение порядка в обществе.

- а) Парсонс; б) Вебер; в) Гидденс; г) Штомпка.

Тема 2.4. Технологии активизации профессионального самоопределения.

1. Высказывание —Люди конструируют общество не как им вздумается, а лишь в данных структурных условиях, унаследованных от прошлого принадлежит

- а) Парсонсу; б) Веберу; в) Гидденсу; г) Штомпка.

2. Теория относительной депривации объясняет появление

- а) деструктивную самоорганизацию; б) конструктивную самоорганизацию;
- в) политическую самоорганизацию; г) экономическую самоорганизацию.

3. Теория мобилизационных ресурсов объясняет появление

а) деструктивной самоорганизации; б) конструктивной самоорганизации; в) политической самоорганизации; г) экономической самоорганизации.

4. Утверждение, что активность подчиняющегося субъекта негативна, она работает против цели принадлежит:

- а) Р. Акоффу; б) Ф. Эмери; в) М. Рубцовой; г) Н. Мысину.

5. Технологии запуска

а) применяется в случае отсутствия каких-либо правовых норм, регламентирующих процесс самоорганизации и формирования институтов гражданского общества;

б) выражаются в сбалансированном сочетании правовых, экономических социальных и организационных норм,

а) применяется в случае отсутствия каких-либо правовых норм, регламентирующих процесс самоорганизации и формирования институтов гражданского общества;

б) выражаются в сбалансированном сочетании правовых, экономических, социальных и организационных норм, регулирующих деятельность общественных объединений и обеспечивающих эффективное функционирование институтов гражданского общества;

в) реализуются посредством социокультурных процедур, обеспечивающих эффективное освоение социального пространства.

Тема 2.5. Построение личной профессиональной перспективы

1. К основным элементам технологической модели относятся:

а) система субъект-объектных (- субъектных) отношений;

б) система прямых и обратных связей, реально существующих и проектируемых при реализации подсистемами своих функций;

в) система факторов и условий, детерминирующих поведение субъектов самоорганизации.

2. Структурный аспект

а) включает субъекты взаимодействия, а также субъектно-объектные (- субъектные) отношения, складывающиеся в процессе взаимодействия и переходящие в самоорганизацию;

б) представлен системными агентами и механизмами, посредством которых запускается, и поддерживается процесс самоорганизации;

в) это практика формирования системы общественных отношений и условий, поддерживающих баланс между самоорганизационными и организационными образованиями (структурами гражданского общества и государства).

3. Детерминационный аспект

а) включает субъекты взаимодействия, а также субъектно-объектные (- субъектные) отношения, складывающиеся в процессе взаимодействия и переходящие в самоорганизацию;

б) представлен системными агентами и механизмами, посредством которых запускается, и поддерживается процесс самоорганизации;

в) это практика формирования системы общественных отношений и условий, поддерживающих баланс между самоорганизационными и организационными.

4. Реализационный аспект

а) включает субъекты взаимодействия, а также субъектно-объектные (- субъектные) отношения, складывающиеся в процессе взаимодействия и переходящие в самоорганизацию;

б) представлен системными агентами и механизмами, посредством которых запускается, и поддерживается процесс самоорганизации;

в) это практика формирования системы общественных отношений и условий, поддерживающих баланс между самоорганизационными и организационными.

5. Объединения с относительно жесткой структурой и небольшой социальной базой относятся к объединениям

а) классического типа; б) профессионального типа; в) территориального типа.

Тема 3.1. Психология организации времени и деятельности.

1. Объединения, ориентирующиеся, прежде всего, на заинтересованных сторонников, т. е. тех, кто кровно заинтересован в реализации их целей. Такие объединения, как правило, имеют широкую социальную базу

а) классического типа;

б) профессионального типа; в) территориального типа.

2. Общественное объединение основанное на членстве и созданное для защиты общих интересов называется:

а) общественным движением; б) общественной организацией; в) общественным фондом;

г) общественным интересом.

3. Самоорганизация граждан по месту их жительства на части территории поселения для самостоятельного и под свою ответственность осуществления собственных инициатив по вопросам местного значения получила название.

а) общественная организация;

б) территориальное общественное самоуправление; в) орган общественной самоорганизации.

30 Наиболее информативным о внутреннем состоянии человека при общении является:(?) тело

а) лицо;

б) походка.

4. При соблюдении этикета наиболее информативным о внутреннем состоянии человека приобщении является:

а) тело; б) лицо; в) походка.

5. Идет подбоченившись, намерен достичь цели кратчайшим путем. (?) уверенный человек

а) человек, находящийся в угнетенном состоянии; б) человек, испытывающий вспышку энергии;

в) заносчивый человек.

Тема 3.2. Методы диагностики организации и управления временем.

1. Какие из параметров расстановки приоритетов при планировании отсутствуют в «матрице Эйзенхауэра»? (возможны несколько вариантов ответа)

а) срочно

б) эффективно

в) прибыльно

г) важно

2. Техники расстановки приоритетов, при всей их разнице, объединяет следующее:

- а) они предполагают планирование, исходя из принципа «после нас, хоть потоп»
- б) они предполагают планирование, исходя из принципа «будь, что будет»
- в) они предполагают планирование, исходя из принципа целеполагания
- г) они предполагают планирование, исходя из принципа «так комфортно жить»

3. Среди необходимых условий возможности планирования отсутствует одно:

- 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

4. 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

Тема 4.1. Саморегуляция профессиональной деятельности.

1. Самоактуализация — это

- а) это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни;
- б) процесс сознательного управления развитием личности;
- в) это специфическая 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

Тема 4.2. Методы диагностики и способы развития саморегуляторных ресурсов личности.

1. На основе каких потребностей, возникают мотивы самовоспитания?

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

2. 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.

3. 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.

4. Мотивация в саморазвитии реализуется методом

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

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э.Шостром).

2. Проблема самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобочиков, Г.А. Цукерман).

3. Понятие социализации в отечественной науке.

4. Три стадии жизнедеятельности человека: дотрудовая, трудовая, послетрудовая (Н.В. Андрееенкова).

5. Институты социализации личности (семья, школа, трудовой коллектив, общественные организации).

6. Характеристика понятий «личность», «индивидуальность».

7. Три формы развития индивидуальности.

8. Личностная и социальная идентичность.

9. Взаимосвязь социальной идентичности и социальнопсихологической адаптации.

10. Характеристика Образа Я и Я-концепции

11. Влияние социальных норм на развитие личности.

12. Виды норм в малых группах (М. Аргайл).

13. Понятие «референтная группа».

14. Взаимодействие референтной группы с развивающейся личностью.

15. Характеристика социальных ролей личности.

16. Взаимовлияние личности и социальные роли.

17. Проблема соотношения психических свойств личности и ее ролевого поведения.

18. Адаптированность личности к социально-производственным условиям труда.

19. Понятие «трудная жизненная ситуация», «критическая жизненная ситуация», «стресс».

20. Конфликты и кризисы как типичные жизненные ситуации.

21. Состав самоконтроля человека.

22. Виды самоконтроля в социальной деятельности человека.

23. Проявление самоконтроля в сфере психических явлений.

24. Формирование самоконтроля в процессе онтогенеза.

25. Психологическая готовность к профессиональной деятельности.

26. Развитие личности и личностный рост - проблема определения понятий.

27. Развитие уверенности в себе: подходы и методы.

28. Ресурсы для личностного роста: где взять и как использовать?

29. Ролевой репертуар личности: истоки формирования и условия реализации.

30. Самопознание и самокопание и как отличить одно от другого.

31. Самооценка и развитие личности: взаимосвязь и взаимовлияние.

32. Самомотивация личности: миф или реальный механизм развития.

33. Технологии личностного роста и саморазвития.

34. Тайм-менеджмент.

35. Треугольник судьбы, или как не попасть в ее ловушку.

36. Управление вниманием: как научиться концентрироваться на том, что неинтересно.

37. Эмоциональный интеллект как ресурс развития личности.

38. Я-концепция, или что следует знать о себе.

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Учебным планом не предусмотрено.

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

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры.

Студентам необходимо:

- Перед каждой лекцией просматривать РПД и предыдущую лекцию, что, возможно, позволит сэкономить трудозатраты на конспектирование лекции (в случае, когда предыдущий материал идет как опорный для последующего), ее основных разделов и т.п.;

- На некоторые лекции приносить вспомогательный материал на бумажных носителях, рекомендуемый лектором (таблицы, графики, схемы). Данный материал необходим непосредственно для лекции;

- При затруднениях в восприятии лекционного материала, следует обратиться к рекомендуемым и иным литературным источникам и разобраться самостоятельно. Если разобраться в материале все же не удалось, то существует график консультаций преподавателя, когда можно обратиться к нему за пояснениями или же прояснить этот вопрос у более успевающих студентов своей группы (потока), а также на практических занятиях. Важно не оставлять масштабных «белых пятен» в освоении материала.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем к занятию литературу;
- до очередного практического занятия, по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям рекомендуется использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовую документацию в случае её актуальности по теме, а также материалы прикладных тематических исследований;

- теоретический материал следует соотносить с прикладным, так как в них могут применяться различные подходы, методы и т.п. инструментарий, которые не всегда отражены в лекции или рекомендуемой учебной литературе;

- в начале практических занятий, определить с преподавателем вопросы по разрабатываемому материалу, вызывающему особые затруднения в его понимании, освоении, необходимых при решении поставленных на занятии задач;

- в ходе занятий формулировать конкретные вопросы/ответы по существу задания;

- на занятиях, доводить каждую задачу до окончательного/логического решения, демонстрируя понимание проведенных расчетов (анализа, ситуаций).

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющие письменного выполнения лабораторной работы/иного задания преподавателя, или не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется отчитаться преподавателю по пропущенным темам занятий одним из установленных методов (самостоятельно переписанный конспект, реферат-отработка, выполненная лабораторно-практическая работа/задание и т.п.), не позже соответствующего следующего занятия.

Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на теме, к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные рейтинговые баллы за работу в соответствующем семестре, со всеми вытекающими последствиями.

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

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

1. 1. Ларионов, И. К. Экономическая безопасность личности, общества и государства: многоуровневый, воспроизводственный, глобальный, системный, стратегический и синергетический подходы : монография / И. К. Ларионов, М. А. Гуреева. — 4-е изд. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2020. — 479 с. - ISBN 978-5-394-03776-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1450816> . – Режим доступа: по подписке.

2. Яковлев, С. В. Воспитание ценностных оснований личности : монография / С.В. Яковлев. — 2-е изд., доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 148 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/24371. - ISBN 978-5-16-010217-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1215744> – Режим доступа: по подписке.

7.1.2. Дополнительная литература

1. 1. Психология личности: пребывание в изменении : монография / под ред. Н. В. Гришиной. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2019. - 576 с. - ISBN 978-5-288-05970-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1245427>. – Режим доступа: по подписке.

2. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.: ISBN 978-5-288-05622-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/941690>. – Режим доступа: по подписке.

7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства

1. WIN HOME 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization
2. MSOffice 2010

7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система «Лань». Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «Znanium.com». Режим доступа: <https://znanium.com/>
4. Национальный цифровой ресурс «ПУКОНТ». Режим доступа: <https://rucont.ru/>
5. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU». Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного 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; Проектор; Ноутбук переносной; Экран; Доска меловая; Трибуна.

Адрес: 453850, Республика Башкортостан, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, стр.1, ауд. 1-102

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

Киселев Е.Е. к.т.н., доцент _____
Ф.И.О., должность, ученая степень, звание Подпись

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-экономические науки

Протокол от 25.02 2022 г. № 4
Братчица Н.В. доцент, к.т.н. _____
Ф.И.О., должность, ученая степень, звание Подпись

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Технологии пищевых производств

Протокол от 26.02 2022 г. № 4
Лоскутова Н.В. доцент, к.т.н. _____
Ф.И.О., должность, ученая степень, звание Подпись

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы

Руководитель ОПОП

Ф.И.О., должность, ученая степень, звание Подпись

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Протокол от _____ 202__ г. № __

Ф.И.О., должность, ученая степень, звание Подпись

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Протокол от _____ 202__ г. № __

Ф.И.О., должность, ученая степень, звание Подпись

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы

Руководитель ОПОП

Ф.И.О., должность, ученая степень, звание Подпись

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Протокол от _____ 202__ г. № __

Ф.И.О., должность, ученая степень, звание Подпись

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Протокол от _____ 202__ г. № __

Ф.И.О., должность, ученая степень, звание Подпись

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы

Руководитель ОПОП

Ф.И.О., должность, ученая степень, звание Подпись

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Протокол от _____ 202__ г. № __

Ф.И.О., должность, ученая степень, звание Подпись

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Протокол от _____ 202__ г. № __

Ф.И.О., должность, ученая степень, звание Подпись