МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой Пищевые технологии и оборудование

_____ Павлова И.В.

«24» февраля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.Б.01.07 ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ Технологии самоорганизации и саморазвития личности

Кафедра:	Педагогики и психологии профессионального образования
Направление подготовки:	15.03.04 АВТОМАТИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ
Направленность (профиль):	Проектирование автоматизированных производственных систем в пищевой промышленности
Тип образовательной программы:	Бакалавриат приклад.
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Общая трудоемкость:	108 часов/3 з.е.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AA7853CEFA35F0837BA866654F3503A6
Владелец: Павлятенко Геннадий Владимирович
Действителен: с 08.12.2025 до 03.03.2027

Ростов-на-Дону, 2022 г.

Программу составил(и): канд.фил.наук доц. Гончаров В.П

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Технологии самоорганизации и саморазвития личности"
разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом «24» февраля 2022 г. протокол № 6 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 15.03.04 АВТОМАТИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.03.2015 г. № 200)

Руководитель ОПОП

канд. тех. наук, доц. Лазаренко С.В.

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Пищевые технологии и оборудование

Протокол от 24.02.2022 г. № 6

Зав. кафедрой Павлова И.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 смысложизненной 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 повзаимодействию 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 входе освоения дисциплины наний 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 КУРСАМ

Цикл (раздел) ОП: Б1.Б

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, является обязательной для освоения.

Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Курс	Шифр компетенции
1	Теория систем и методы сетевого планирования и управления	2	ОК-5
2	Безопасность жизнедеятельности	3	ОК-5, ОК-8
3	Психология	3	ОК-4, ОК-5

Распределение часов дисциплины

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	2	2	2	2

Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	6	6	6	6
Контактная работа	6	6	6	6
Сам. работа	98	98	98	98
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 1 курс

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

В результате освоения дисциплины (модуля) "Технологии самоорганизации и саморазвития личности" обучающийся

основные принципы самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда

Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.

Владеть: владеет основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-5: способностью к самоорганизации и самообразованию

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Курс	Часов	Интеракт.	Прак. подг.	Формируемый признак компетенции	Оценочные средства
	Раздел 1.Раздел 1. Психология самоорганизации и саморазвития						
1.1	**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** **Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда** **Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.**	1	2	0	0	ОК-5	Тестирование

	Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда **/Лек/**						
1.2	**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** **Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.** **Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда** **/Ср/**	1	7	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к тестированию

1.3	**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**	1	8	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к тестированию

	(адаптация А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой опросника LSQ); «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А.Д. Ишков. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Ср/						
1.4	**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 самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Ср/**	1	7	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к тестированию

1.5	**Тема 1.4. Практикум по саморазвитию. Изучение некоторых индивидуальных тенденций**	1	8	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к

	саморазвития при помощи теста смысложизненных 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 самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально -личностных особенностей. Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Ср/						тестированию
	Раздел 2.Раздел 2. Основы личностного и профессионального развития						

2.1	**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 самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда** **Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из**	1	2	0	0	ОК-5	Доклад, собеседование

	тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Пр/						
2.2	**Тема 2.1.Личностное и профессиональное развитие человека. Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидного, личностного и профессионального в развитии человека. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Ср/**	1	7	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к тестированию

2.3	**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 самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда**	1	8	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к тестированию

	Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. **Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда** **/Ср/**						
2.4	**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 самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.** **Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда** **/Ср/**	1	7	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к тестированию

2.5	**Тема 2.4. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активации профессионального самоопределения. Групповые профориентационные игры. Игровые профориентационные**	1	8	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к тестированию

	упражнения. Карточные информационно-поисковые методики («профессьянсы»). Игровые карточные методики. Схемы анализа и самоанализа ситуаций самоопределения. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Ср/						

2.6	**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 самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.** **Владеть: основными принципами самоорганизации и**	1	7	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к тестированию

	самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Ср/						
	Раздел 3.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. 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. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Ср/**	1	8	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к тестированию

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»;**	1	7	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к тестированию

	Анализ персональной системы управления временем. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Ср/						
	Раздел 4.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. Ошанина. Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивность деятельности человека. Стилевые 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 самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда** **Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.** **Владеть: основными принципами**	1	8	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к тестированию

	самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Ср/						
4.2	**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. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально -личностных особенностей. Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Пр/**	1	2	0	0	ОК-5	Доклад, собеседование

4.3	**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. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований**	1	8	0	0	ОК-5	Работа с учебной литературой, нормативно-правовой базой по теме, подготовка к тестированию

	рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Ср/						
4.4	**Зачет Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Уметь: планировать свое рабочее время и время для самообразования. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. Владеть: основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда /Зачёт/**	1	4	0	0	ОК-5	Итоговое тестирование. 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 прочитать 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 их формирования в процессе освоения ОПОП

ОК-5:способностью к самоорганизации и самообразованию

Недостаточный уровень:

Знания основных принципов самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда не сформированы.

Умения планировать свое рабочее время и время для самообразования, формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей не сформированы.

Владение основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда отсутствует

Пороговый уровень:

Сформированы базовые структуры знаний основных принципов самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда

Умения планировать свое рабочее время и время для самообразования, формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей, фрагментарны и носят репродуктивный характер.

Демонстрируется низкий уровень владения основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда

ПроДвинутый уровень:

Сформированы обширные и системные знаний основных принципов самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда Умения планировать свое рабочее время и время для самообразования, формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей, уверенно применяются в решении типовых задач Демонстрируется уверенное владение основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда

Высокий уровень:

Знания основных принципов самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда твёрдые, аргументированные, всесторонние

Умения планировать свое рабочее время и время для самообразования, формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей, успешно применяются как в решении типовых, так и нестандартных творческих заданий

Демонстрируется высокий уровень владения основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда

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

Результаты освоения	**1. Недостаточный: компетенции не сформированы.**	**2. Пороговый: компетенции сформированы.**	**3. Продвинутый: компетенции сформированы.**	**4. Высокий: компетенции сформированы.**
Знать:	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
Уметь:	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.
Владеть:	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, 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.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического 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.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых 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 «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»**	**Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»**	**Оценка «зачтено/отлично», «отлично»**

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

ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.
1. Недостаточный уровень
Знания основных принципов самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда не сформированы.
2. Пороговый уровень
Сформированы базовые структуры знаний основных принципов самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда
3. Продвинутый уровень
Сформированы обширные и системные знаний основных принципов самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда
4. Высокий уровень
Знания основных принципов самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда твёрдые, аргументированные, всесторонние
ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ УМЕНИЙ: Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений.
1. Недостаточный уровень
Умения планировать свое рабочее время и время для самообразования, формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей не сформированы.
2. Пороговый уровень
Умения планировать свое рабочее время и время для самообразования, формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей, фрагментарны и носят репродуктивный характер.
3. Продвинутый уровень
Умения планировать свое рабочее время и время для самообразования, формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей, уверенно применяются в решении типовых задач
4. Высокий уровень
Умения планировать свое рабочее время и время для самообразования, формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей, успешно применяются как в решении типовых, так и нестандартных творческих заданий
ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ НАВЫКОВ: Владение навыками и умениями при выполнении заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.
1. Недостаточный уровень
Владение основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда отсутствует
2. Пороговый уровень
Демонстрируется низкий уровень владения основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда
3. Продвинутый уровень
Демонстрируется уверенное владение основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда
4. Высокий уровень
Демонстрируется высокий уровень владения основными принципами самоорганизации и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда

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 тестирования

Тестирование
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.

4. Термин «Синергетика» в научный язык ввёл
а) У. Эшби;
б) Н. Моисеев; в) И. Пригожин; г) Г. Хакен.

5. Спенсер выявляет специальные механизмы, объясняющие эволюцию: (!)
«естественный отбор»
а) «борьба за существование»; б) «выживание сильнейшего»;
в) «разделение труда и усиления дифференциации».

6. Дюркгейм выявляет специальные механизмы, объясняющие эволюцию: (?)
«естественный отбор»;
а) «борьба за существование»; б) «выживание сильнейшего»; в) «внутренняя солидарность»

7. Согласно теории ....., самотрансформация общества происходит благодаря сложному взаимовлиянию человеческих действий и структурных условий (классового деления и общественно-экономических формаций),
а) Маркса; б) Спенсера;
в) Дюркгейма; г) Конт.

8. 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.

9 ..... 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.

10. Высказывание “Люди конструируют общество не как им вздумается, а лишь в данныхструктурных условиях, унаследованных от прошлого” принадлежит
а) Парсонсу; б) Веберу; в) Гидденсу; г) Штомпка.
11. 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.
12. Определение самоорганизации, как «совокупность рациональных устойчивых взаимодействий, направленных на структурацию социальных процессов или на упорядочение социальной системы в целом» принадлежит.
а) О. Куценко; б) Н. Моисееву; в) И. Пригожин;
г) В. Бондалетов;

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

17. Утверждение, что активность подчиняющегося субъекта негативна, она работает противцели принадлежит:
а) Р. Акоффу; б) Ф. Эмери;

в) М. Рубцовой; г) Н. Мысину.

18. К источникам самоорганизации относятся:
а) Стремление к взаимодействию;
б) Социальная поддержка или подкрепление; в) Общественная инфраструктура;
г) Готовность к восприятию управленческого воздействия.

19. 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, регулирующих деятельность общественных объединений и обеспечивающих эффективное функционирование институтов гражданского общества;
в) реализуются посредством социокультурных процедур, обеспечивающих эффективное освоение социального пространства.

20. Технологии развития
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.

21. Технологии поддержки
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.

22 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.

23 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).

24 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.

25 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.

26 Объединения с относительно жесткой структурой и небольшой социальной базойотносятся к объединениям
а) классического типа;
б) профессионального типа; в) территориального типа.

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

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

33 Рукопожатие ладонью вверх, свидетельствует о том, что партнер
а) пытается главенствовать в процессе общения;
б) позволяет вам чувствовать себя хозяином положения; в) принимает вас за равного.

34 К жестам открытости относятся
а) Жест "раскрытые руки";
б) Жест "расстегивание пиджака"; в) Жест "расхаживание";
г) Жест "закладывание рук за голову".
35 К жестам уверенных в себе людей относятся
а) Жест "раскрытые руки";
б) Жест "расстегивание пиджака"; в) Жест "расхаживание";
г) Жест "закладывание рук за голову".

36 Согласно теории Э. Холла размер социальной зоны
а) от 15 до 45 см;
б) от 46 до 120 см;
в) от 120 до 360 см; г) более 360 см.

37 Участники деловой беседы располагаются за столом
а) рядом;
б) через угол стола; в) через стол.

38 Какой формы стол способствует созданию отношений соперничества между людьми,равными по положению

а) круглый;
б) квадратный;
в) прямоугольный.

39 Для деловых бесед, переговоров, брифингов необходимо использовать стол формой.
а) круглый;
б) квадратный;
в) прямоугольный.

40 Назовите формы самоопределения:
а) самоактуализация; б) самореализация;
в) самосовершенствование;
г) определение себя во времени; д) самоутверждение.

41 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, 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.

42 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.

43 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

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 человекберет на себя ответственность, он самоактуализируется»;
д) стремление быть независимым от других (?)умение человека стать тем, кем он способен стать.

46 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.

47 К основным направлениям самопроектирования относится направление личной организованности, назовите его целевую установку
а) Знание правил и приемов организации личной работы; б) Воспитание оптимизма и стойкости;
в) Умение (привычка) жить по системе;
г) Объективная оценка процесса жизнедеятельности.

48 Какие этапы профессионального самопроектирования в вузе Вы знаете?
а) акмеологический; б) адаптационный; в) имиджевый;
г) инерционный;
д) форсайтинговый; е) аналитический.

49 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.

50 На основе каких потребностей, возникают мотивы самовоспитания?
а) саморазвития; б) достижения;

в) власти;
г) психические процессы; д) самоактуализации;
е) престижа.

51 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.

52 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.

53 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.

54 В качестве средства самопрогнозирования используется:
а) самовоспитание; б) самопознание; в) самооценка;
г) самообучение.

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.
57 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.
58 Мотивация в саморазвитии реализуется методом
а) самоубеждение; б) самомотивации; в) самообучение; г) самопознание.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ 1
Практическое задание 1. Смысложизненная навигация. Управление задачами и процессами. Технология самообразования.
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 сторон личности
4) . Составьте персональную программу саморазвития и иного ресурсного обеспечения работы по достижению своей мечты.
Программа должна отвечать на такие вопросы как:
- Что конкретно Вам нужно сделать для получения каждого из необходимых ресурсов?
- Какие недостающие качества и как следует развивать, если они входят в число необходимых ресурсов?
- Какие ресурсы, где и как именно следует получить для достижения моей мечты? Что для этого сделаете лично Вы?
5) . В группах по 3-5 человек проведите обсуждение составленной программы саморазвития и иного ресурсного обеспечения работы по достижению своей мечты.
Практическое задание 2.
Управление временем. Технология эффективного принятия решения «Каскадировние цели. планирование»
Главным для определения цели и оценки выполнения является умение, берясь за большую работу, дробить ее на мелкие достижимые задания, которые можно эффективно контролировать в обозримые промежутки времени. Эти небольшие, легко очерчиваемые задания позволят вам еще на стадии планирования иметь более надежный инструмент для расчета времени, которое требуется для выполнения всей работы в целом и каждой части ее в отдельности.
ИНСТРУКЦИЯ:
Составить план приготовления шоколадного слоеного пирога для школьного благотворительно базара. Ассоциация учителей и родителей рассчитывает на то, что вы доставите шоколадный пирог к 16.30 сегодняшнего дня на благотворительный сбор, который в нашем учреждении начинается в 8 час утра. Вы можете сделать пирог сами или купить, но шаги, необходимые для того, чтобы он был готов вовремя, будут определять ход ваших действий.
Используйте приведенное ниже расписание с отмеченным временем как главный инструмент планирования. Помните, чем подробнее составлен план всего процесса, тем лучше вы сможете управиться к намеченному времени и следить за отдельными заданиями, составляющими общий процесс.
Описание цели:
Приготовить шоколадный слоеный пирог для школьного благотворительного базара не позднее
16.30 час.
Необходимый штат необходимые ресурсы Особые замечания График работы:
8.00
8.30
9.00
9.30
10.00
10.30
11.00
11.30
12.00
12.30
13.00
13.30
14.00
14.30
15.00
15.30
16.00
16.30 Окончательный срок приготовления пирога для школьного благотворительного базара
Практическое задание 3.
Оптимизация модели высокоэффективного рабочего дня
Дайте ответы на следующие вопросы:
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.

Вас вызывает к себе начальник.
На работе Вам поручают новое задание.
У Вас ссора с Вашим партнёром.
Вы осознаёте, что на Вас лежит большая ответственность.
У Вас острые финансовые проблемы.
Вы думаете, что недостаточно хорошо выполняете свою работу.
У Вас такое состояние, будто начинается грипп.
Вам приходит письмо из налоговой инспекции.
На улице Вы проезжаете мимо ДТП с покорёженными машинами.
Вам надо сконцентрироваться на срочной и важной работе, но неожиданно звонит телефон.
Ваш телевизор ломается именно во время вечерних новостей.
Вашего партнёра увольняют с работы.
Уже поздно, а Вам до завтрашнего дня надо выполнить важную работу.
Вы замечаете, что работа, которой Вы занимаетесь, по Вашим ощущениям далека от совершенства.
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

6.4. Оценочнл1е средства промежуточной аттестации.
Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Рождерс, Э.Шостром).
2. Проблема самоактуализации в отчественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Сло бочиков, Г. А. Цукерман).
3. Понятие социализации в отечественной науке.
4. Три стадии жизнедеятельности человека: дотрудовая, трудовая, послетрудовая (Н.В. Андреенкова).
5. Институты социализации личности (семья, шкпла, трудовой коллектив, общественные организации).
6. Характеристика понятий «личность», «индивидуальность».
7. Три формы развитияиндивидуальности.
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

Л.1.1	Леньков Р. В. Социальное прогнозирование и проектирование [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 189 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=358492
Л.1.2	Пивоваров А.М. Деловые коммуникации: социально-психологические аспекты [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Издательский Центр РИО-ф> 2019. - 146 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document? id=372749
Л.1.3	Семенов А.К., Набоков В.И. Теория организации [Электронный ресурс] :Учебник. - Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2021. - 356 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=371159
Л.1.4	Лисс Э.М., Ковальчук А.С. Деловые коммуникации [Электронный ресурс] :Учебник. - Москва: Издательско- торговая корпорация "Дашков и К", 2021. - 343 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=370984
Л.1.5	Маслова В.М. Связи с общественностью в управлении персоналом [Электронный ресурс] :Учеб. пособие. - Москва: Вузовский учебник, 2020. - 207 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=356162
Л.1.6	Маслова В.М. Управление персоналом: толковый словарь [Электронный ресурс]:Справочная литература. - Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2020. - 131 с. - Режим доступа: http://znanium. com/catalog/document?id=3 58372

7.1.2. Дополнительная литература

Л.2.1	Казанская К. О. Основы психологии: Конспект лекций [Электронный ресурс] :учебное пособие. - Москва: А-Приор, 2010. - 145 с. - Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56322

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

7.2.1	Microsoft Windows 7
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

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

7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://eJanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "Znanium.com". Режим доступа: https://znanium.com/
7.3.4	ПЛАТФОРМА ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗУМ». Режим доступа: https://razoom.mgutm.ru/
7.3.5	Российская государственная библиотека. Режим доступа: https://www.rsl.ru/
7.3.6	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа: http://school-collection.edu.ru/
7.3.7	Российский портал открытого образования. Режим доступа: https://openedu.ru/
7.3.8	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/
7.3.9	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: г.Ростов-на-Дону –Семашко,55 - 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 с ноутбуком; Проектор переносной; Колонка; Трибуна; Доска маркерная, Экран, Шкаф

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 оснащенности 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.