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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ДКГИПТиБ (филиала)
_____Г.В. Павлятенко
«23» апреля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Кафедра:	Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Направление подготовки:	19.03.03 Продукты питания животного происхождения
Направленность (профиль):	Технология производства продуктов из мясного и молочного сырья
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Год набора:	2023
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, 2023 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Технологии самоорганизации и саморазвития личности"
разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 26 октября 2023 г. протокол № 04 в соответствии
с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения (приказ Минобрнауки России от 11.08.2020 г. № 936)

Руководитель ОПОП

канд. техн. наук, доц. Назаренко С.А.
Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от 02 апреля 2024 г. № 9
Зав. кафедрой Гайломазова Елена Сергеевна
Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от 23 апреля 2024 г. № 10

Зав. кафедрой Назаренко Сергей Александрович

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.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Курс	Шифр компетенции
1	Ознакомительная практика	2	УК-2.1, УК-2.2, УК-2.3, УК-4.1, УК-4.2, УК-4.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-11.1, УК-11.2, УК-11.3, УК-5.1, УК-5.2, УК-5.3, УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3

2	Технологическая практика	4	УК-2.1, УК-2.2, УК-2.3, УК-3.1, УК-3.2, УК-3.3, УК-4.1, УК-4.2, УК-4.3, УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-8.4, УК-8.5, УК-8.6, УК-9.1, УК-9.2, УК-9.3, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3

Распределение часов дисциплины

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	2	2	2	2
Практические	4	4	4	4
В том числе электрон.	10	6	10	6
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

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

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

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

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Курс	Часов	Инте ракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	Раздел 1.Раздел 1. Психология самоорганизации и саморазвития						
1.1	**Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития 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 Методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации.Умение работать с документацией: Опросник диагностики стилевых**	1	1	0	0	УК-6.1	устный опрос

	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. 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 /Лек/						
1.2	**Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития 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 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. Основные подходы к саморазвитию человека. Саморазвитие человека как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие человека как проявления «Я». Барьеры саморазвития. Предполагаемые результаты: Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно**	1	1	0	0	УК-6.2,УК-6.3	тестирование

	корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Пр/						
1.3	**Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития 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 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. 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 корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Ср/**	1	18	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	вопросы для самоподготовки
	Раздел 2.Раздел 2. Основы личностного и профессионального развития						
2.1	**Тема 2.Основы личностного и профессионального развития человека.**	1	1	0	0	УК-6.2,УК-6.3	устный опрос

	Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидного, личностного и профессионального в развитии человека. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активации профессионального самоопределения. Групповые профориентационные игры. Игровые профориентационные упражнения. Карточные информационно-поисковые методики («профессьянсы»). Игровые карточные методики. Схемы анализа и самоанализа ситуаций самоопределения. 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: Уметь: демонстрировать умения по построению личной профессиональной перспективы Владеть: технологиями активизации профессионального самоопределения /Пр/						
2.2	**Тема 2.Основы личностного и профессионального развития человека. Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидного, личностного и профессионального в развитии человека. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активации профессионального самоопределения. Групповые профориентационные игры. Игровые профориентационные упражнения. Карточные информационно-поисковые методики («профессьянсы»). Игровые карточные методики. Схемы анализа и самоанализа ситуаций самоопределения.**	1	20	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	вопросы для самоподготовки

	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 личностного и профессионального развития человека. Уметь: демонстрировать умения по построению личной профессиональной перспективы Владеть: технологиями активизации профессионального самоопределения /Ср/						
	Раздел 3.Раздел 3. Психологический подход к исследованию и организации времени						
3.1	**Тема 3. Психологический подход к исследованию организации времени Психология организации времени и деятельности. Понятие время и его организация. Общая характеристика подходов к исследованию времени. Биоритмологический подход к изучению времени человека. Психофизиологический подход к исследованию времени. Психологический подход к исследованию времени. Проявление личностных особенностей при организации времени. Технологии организации времени и деятельности. Анализ зарубежных подходов к разработке технологий организации времени и деятельности. Анализ подходов к разработке технологий организации времени в России. Характеристика приемов организации времени и деятельности. Методы диагностики организации и управления временем. Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»; Анализ персональной системы управления временем. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы**	1	1	0	0	УК-6.1	устный опрос

	психологии организации времени и деятельности /Лек/						
3.2	**Тема 3. Психологический подход к исследованию организации времени Психология организации времени и деятельности. Понятие время и его организация. Общая характеристика подходов к исследованию времени. Биоритмологический подход к изучению времени человека. Психофизиологический подход к исследованию времени. Психологический подход к исследованию времени. Проявление личностных особенностей при организации времени. Технологии организации времени и деятельности. Анализ зарубежных подходов к разработке технологий организации времени и деятельности. Анализ подходов к разработке технологий организации времени в России. Характеристика приемов организации времени и деятельности. Методы диагностики организации и управления временем. Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»; Анализ персональной системы управления временем. Предполагаемые результаты: Уметь: демонстрировать умение применять на практике технологии организации времени и деятельности Владеть: методами диагностики организации и управления временем /Пр/**	1	1	0	0	УК-6.2,УК-6.3	тестирование
3.3	**Тема 3. Психологический подход к исследованию организации времени 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**	1	30	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	вопросы для самоподготовки

	разработке технологий организации времени в России. Характеристика приемов организации времени и деятельности. Методы диагностики организации и управления временем. Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»; Анализ персональной системы управления временем. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы психологии организации времени и деятельности Уметь: демонстрировать умение применять на практике технологии организации времени и деятельности Владеть: методами диагностики организации и управления временем /Ср/						
	Раздел 4.Раздел 4. Саморегуляция профессиональной деятельности						
4.1	**Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс личности. Саморегуляция профессиональной деятельности в теории О.А. Конопкина и концепции оперативности Д.А. Ошанина. Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивность деятельности человека. Стилевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека. Саморегуляция в учебной и учебно-профессиональной деятельности студента. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс. Предполагаемые результаты: Уметь: демонстрировать умение саморегуляции в учебной и учебно-профессиональной деятельности Владеть: методами диагностики и способами развития саморегуляторных ресурсов личности. /Пр/**	1	1	0	0	УК-6.2,УК-6.3	вопросы для устного опроса
4.2	**Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс личности. Саморегуляция профессиональной деятельности в теории О.А. Конопкина и концепции оперативности Д.А. Ошанина. Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивность деятельности человека. Стилевые особенности индивидуальной**	1	30	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	вопросы для самоподготовки

	саморегуляции и личностные диспозиции человека. Саморегуляция в учебной и учебно-профессиональной деятельности студента. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы саморегуляции профессиональной деятельности Уметь: демонстрировать умение саморегуляции в учебной и учебно-профессиональной деятельности Владеть: методами диагностики и способами развития саморегуляторных ресурсов личности. **/Ср/**						
	Раздел 5.Итоговый контроль						
5.1	**Зачет Итоговое тестирование 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. /Зачёт/**	1	4	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	вопросы к зачету, тестирование

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

Информационные технологии

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

Проблемно-развивающая технология

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

Проектная технология

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

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося (далее - СРС) – это планируемая учебная, практическая, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время (свободное от аудиторных учебных занятий) по заданию и при методическом руководстве педагогического работника, отнесенного к профессорско-преподавательскому составу (далее – преподаватель) и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях, но без их непосредственного участия.

СРС по заданию и при методическом руководстве преподавателя и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях, реализуется во время групповых консультаций и (или) индивидуальной работы обучающихся с преподавателями Университета и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальных консультаций), а также во время текущего контроля выполнения заданий, отнесенных к самостоятельной работе обучающихся.

Целью СРС является овладение формирование компетенций через овладение знаниями, умениями и навыками профессиональной деятельности по направлению подготовки (специальности). Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

Формы самостоятельной работы обучающихся определяются преподавателями кафедр Университета при разработке рабочих программ дисциплин (модулей), рабочих программ практик, НИР, программ государственной итоговой (итоговой) аттестации, методических указаний по выполнению практических, лабораторных работ, написанию курсовых

работ/проектов и ВКР в соответствии с их содержанием.
В университете оборудованы специальные помещения для самостоятельной работы обучающихся. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно -телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

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:

Демонстрируется профессионально компетентный 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

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	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и

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.	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.	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.	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.
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
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
2. 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
3. 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
4. Высокий уровень
Демонстрируется профессионально компетентный 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
Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)
Вопросы для устного опроса

Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития

1.Какие основные подходы к определению понятия «самоорганизация» (личностный, деятельностный, технический, акмеологический) вы знаете?
2. Каков структурно-функциональный состав самоорганизации?
3.Есть ли взаимоотношение между понятиями «самоорганизация», «самоуправление» и «саморегуляция»?
4. В чем особенности проблемы связи самоорганизации с учебной деятельностью ?
5. Какие методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации вы знаете?
6.Продемонстрируйте 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.
7. Какие основные подходы к саморазвитию человека вы знаете?
8. Раскройте сущность саморазвития человека как становление субъекта жизнедеятельности.
9. Дайте характеристику саморазвитию человека как проявления «Я».
10. Какие барьеры саморазвития выделяют?

Тема 2.Основы личностного и профессионального развития человека.

1. Каковы особенности личностного и профессионального развития человека?
2. Перечислите стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидного, личностного и профессионального в развитии человека.
3. Охарактеризуйте технологии активизации профессионального самоопределения.
4. Перечислите и дайте характеристику методам активации профессионального самоопределения.
5. Что из себя представляют групповые профориентационные игры?
6. Игровые профориентационные упражнения. Каковы особенности их реализации?
7. Каковы особенности карточных информационно-поисковых методик («профессьянсы»)?
8. Раскройте сущность игровых карточных методик. Приведите примеры.
9. Дайте характеристику схемам анализа и самоанализа ситуаций самоопределения.
10. В чем сущность построения личной профессиональной перспективы (ЛПП)?
11. Перечислите и охарактеризуйте элементы паспорта специальности «Педагог» (профессиональный стандарт).
12. В чем заключается обобщенная трудовая функция (Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ)?
13. В чем заключается трудовая функция (Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования)?
14. Приведите пример построения личной профессиональной перспективы (ЛПП).

Тема 3. Психологический подход к исследованию организации времени

1. В чем сущность психологии организации времени и деятельности?
2. Охарактеризуйте сущность понятий время и его организация.
3. Дайте общую характеристику подходов к исследованию времени.
4. Что из себя представляет биоритмологический подход к изучению времени человека?
5. В чем заключается психофизиологический подход к исследованию времени?
6. В чем заключается психологический подход к исследованию времени?
7. Каковы особенности проявление личностных особенностей при организации времени?
8. Перечислите и охарактеризуйте технологии организации времени и деятельности.
9. Проанализируйте зарубежные подходы к разработке технологий организации времени и деятельности.
10. Проанализируйте подходы к разработке технологий организации времени в России.
11. Дайте характеристику приемов организации времени и деятельности.
12. Какие методы диагностики организации и управления временем существуют?
13. Охарактеризуйте: Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»;
14. В чем суть персональной системы управления временем?

Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности.

1. В чем суть осознанной саморегуляции как универсального психологического ресурса личности?
2. Есть ли сходства и отличия в теориях: саморегуляция профессиональной деятельности в теории О.А. Конопкина и концепции оперативности Д.А. Ошанина?
3. Какую роль играют индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивность деятельности человека?
4. В чем проявляются стилевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека?
5. Охарактеризуйте саморегуляцию в учебной и учебно-профессиональной деятельности студента.
6. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс, в чем заключается сущность?
7. Перечислите методы диагностики и способы развития саморегуляторных ресурсов личности.
8. Перечислите методы диагностики для универсального регуляторного ресурса.
9. Перечислите методы диагностики для специальных регуляторных ресурсов.

1 В чем суть современной управленческой парадигмы?
2 В чем заключается ретроспектива взглядов на организационную деятельность?
3 Перечислите основные смысловые варианты понятия «самоорганизация, «саморегуляция», «самооценка»».
4 Каким образом можно охарактеризовать целерациональный и естественный подход к исследованию модели личности?
5 В чем проявляются детерминанты личности и ее развитие?
6 Охарактеризуете личностные черты индивида: социальные черты, личные концептуальные черты, черты эмоциональной адаптации
7 Какие черты эмоциональной устойчивости (адаптации) вы знаете?
8 В чем заключаются ошибки самоорганизации?
9 В чем суть саморазвития как процесса?
10 Что обеспечивает позитивные изменения и самореализацию личности?

Тема 2.Основы личностного и профессионального развития человека.

1. Роль методологии в организационной деятельности.
2. Охарактеризуйте сущность понятий самоорганизация и саморегуляция личности.
3. В чем заключается многообразие категории «личность».?
4. Продемонстрируйте модель личности как системы.
5. Какие черты личности можно считать основными?
6. В чем проявляется взаимосвязь саморазвития личности и ее жизненного пути?
7. Каково строение личности, из каких компонентов она состоит?
8. Какие мотивы личности направляют поступки?
9. Что детерминирует становление человека личностью, способствует или препятствует личностному росту?
10. Какие факторы вызывают аномалии в личностном развитии?
11. Каковы условия и надежные критерии оценки психического здоровья?

Тема 3. Психологический подход к исследованию организации времени

1. Что представляет из себя феномен управление временем?
2. Перечислите и охарактеризуйте 7 принципов эффективного тайм-менеджмента.
3. Каковы основные технологии управления рабочим временем? Можно ли к ним отнести метод Альпы; матрица Эйзенхауэра; диаграмма Гантта?
4. Какие технологии тайм-менеджмента вы знаете?
5. Каковы принципы эффективного тайм-менеджмента?
7. Является ли тайм - менеджмент фактором, влияющим на стратегию жизненного пути?
8. Что можно выделить в качестве факторов, препятствующих саморазвитию ?
9. В чем проявляется взаимосвязь воли и сознания?
10. Что представляет из себя SMART-принцип?

Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности.

1 Что такое разнообразие рабочей силы и в чем заключается его важность?
2 Что такое демографические различия между индивидами и почему они так важны?
3 В чем заключается различие задатков и способностей людей и почему они так важны?
4 Что такое личностные детерминанты и индивидуальные различия и в чем их важность?
5 В чем состоит различие ценностей и установок людей и насколько это важно?
6 Что включает в себя управление разнообразием и индивидуальными различиями и почему это важно?
7 Содержание личных концептуальных черт и их характеристика: локус контроля; авторитаризм/догматизм; макиавеллизм.
8 Оценить личностную ориентацию на макиавеллизм (Mach scale), пройти он-лайн тест и проанализировать результат.
9 Назовите основные функции самоменеджмента.
10 Используете ли Вы приемы целеполагания в своей управленческой деятельности?
11 Почему важно делегировать полномочия? Какие полномочия можно и нужно делегировать?
12 Какие компетенции эффективного менеджера необходимы лично Вам как руководителю организации?

Текущее тестирование

Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития
1. Реализация потенциала личности:
а) самореализация
б) самопознание
в) самостоятельность
2. Аристотель писал, что счастье достижимо через реализацию своих … возможностей:
а) скрытых
б) потенциальных
в) главных
3. Проблематику самореализации активно разрабатывал психолог:
а) Манхайм
б) Берг
в) Маслоу
4. Он считал, что потребность в самореализации является последней по очерёдности из потребностей человека, в соответствии с «пирамидой потребностей»:
а) Маслоу

5. Человек может голодать от отсутствия самореализации так же сильно, как и от отсутствия пищи. Автор афоризма:
а) Сагаловский Евгений
б) Гоаймз Марта
в) Райт Ричард
6. Самореализация как качество … – способность найти и исполнять своё жизненное предназначение
а) индивида
б) личности
в) оба варианта верны
7. Один из видов самореализации:
а) личностно-общественная
б) общая
в) личностная
8. Один из видов самореализации:
а) творческая
б) теоретическая
в) практическая
9. Один из видов самореализации:
а) моральная
б) индивидуальная
в) профессиональная
10. Один из видов самореализации:
а) общественная
б) социальная
в) основная

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

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.
Вопросы к зачету:

Вопросы для проверки уровня обученности «знать»:
1. Перечислите теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Рождерс, Э.Шостром).
2. Дайте определение понятию «социализация» в отечественной науке.
3. Дайте характеристику институтам социализации личности (семья, школа, трудовой коллектив, общественные организации).
4. Дайте определение личностной и социальной идентичности.
5. Дайте характеристику понятиям «личность», «индивидуальность».
6. Дайте характеристику Образа Я и Я-концепции
7. Перечислите составляющие самоконтроля человека
8. Назовите виды норм в малых группах (М. Аргайл).
9. Дайте определение понятию «референтная группа».
10. Перечислите виды самоконтроля в социальной деятельности человека
11. Дайте определение понятиям «трудная жизненная ситуация», «критическая жизненная ситуация», «стресс».
12. Дайте характеристику социальным ролям личности
13. Дайте определение феномену «Тайм-менеджмент»
14. Назовите три формы развития индивидуальности
15. Дайте определение понятиям «самопознание», «саморазвитие» и «самоорганизация»

Вопросы для проверки уровня обученности «уметь»:
1. Охарактеризуйте процесс взаимовлияния личности и социальные роли.
2. Раскройте сущность проявления самоконтроля в сфере психических явлений
3. Раскройте сущность формирования самоконтроля в процессе онтогенеза
4. Охарактеризуйте феномены конфликта и кризисов как типичных жизненных ситуаций.
5. Раскройте сущность адаптированности личности к социально-производственным условиям труда
6. Охарактеризуйте проблемы 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).
7. Раскройте сущность трех стадии жизнедеятельности человека: дотрудовая, трудовая, послетрудовая (Н.В. Андреенкова).
8. Охарактеризуйте влияние социальных норм на развитие личности.
9. Охарактеризуйте взаимосвязь социальной идентичности и социально-психологической адаптации
10. Раскройте сущность взаимодействия референтной группы с развивающейся личностью
11. Охарактеризуйте проблему соотношения психических свойств личности и ее ролевого поведения
12. Раскройте сущность психологической готовности к профессиональной деятельности
13. Раскройте сущность развития личности и личностного роста
14. Охарактеризуйте самооценку и развитие личности: взаимосвязь и взаимовлияние
15. Охарактеризуйте социальный и эмоциональный интеллект

Вопросы для проверки уровня обученности «владеть»:
1.Описание случая. За помощью обратилась мать мальчика 8 лет с жалобой на агрессивность. Мальчик не дает никому проходу в школе, очень вспыльчив, все конфликты пытается разрешить силой. Бывает очень жестоким, часто старается исподтишка навредить противнику. Ребята в классе его не любят, но есть два одноклассника, с которыми он общается и играет во дворе. Учитель потребовал от матери, чтобы «она сходила к психологу и принесла справку, что ребенок здоров». Единственный ребенок в полной семье, оба родителя работают, за мальчиком иногда присматривает старая прабабушка. Запрос матери: как изменить поведение сына? Задание. Сформулируйте гипотезы о возможных причинах поведения ребенка. Что можно рекомендовать родителям?
2. Ресурсы для личностного роста: где взять и как использовать?
3. Ролевой репертуар личности: истоки формирования и условия реализации.
4. Самопознание и самокопание и как отличить одно от другого.
5. Самомотивация личности: миф или реальный механизм развития.
6. За помощью обратилась мать младшего школьника – мальчику 9 лет – с жалобой на плохую успеваемость, нежелание ходить в школу. В семье есть еще старшая сестра (12 лет), учится в той же школе хорошо (на 4 и 5). Мальчик в первом классе посещал группу продленного дня, так как мать работала. Учителя жаловались на его несобранность, неаккуратность, расхлябанность. В настоящее время мать не работает, много времени уделяет сыну: пытается делать с ним уроки, но это обычно заканчивается конфликтами и скандалом.
Запрос – порекомендовать упражнения для развития памяти и мышления, Задание. Сформулируйте гипотезы о возможных причинах поведения ребенка. Что можно рекомендовать родителям?
1 Чем отличается деятельность «продавца педагогических услуг» от работы педагога? 2 Что более значимо для практикующего педагога – теоретическая профессиональная подготовка или большая практика и вера в себя?
3 Можно ли заниматься педагогической работой с людьми, не имея специального педагогического образования? 4 Несет ли

15. Какие жизненные сценарии выделяют в современной психологии, названные В.В. Дружининым «вариантами жизни»? (Жизнь начинается завтра. Жизнь как творчество. Жизнь как достижение. Жизнь есть сон. Жизнь по правилам. Жизнь трата времени. Жизнь против жизни. Жизнь как предмет творчества.

Итоговое тестирование

Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития
1. Человек может голодать от отсутствия самореализации так же сильно, как и от отсутствия пищи. Автор афоризма:
а) Сагаловский Евгений
б) Гоаймз Марта
в) Райт Ричард
2. Самореализация как качество … – способность найти и исполнять своё жизненное предназначение
а) индивида
б) личности
в) оба варианта верны
3. Один из видов самореализации:
а) личностно-общественная
б) общая
в) личностная
4. Один из видов самореализации:
а) творческая
б) теоретическая
в) практическая
5. Один из видов самореализации:
а) моральная
б) индивидуальная
в) профессиональная
6. Один из видов самореализации:
а) общественная
б) социальная
в) основная
7. Главным катализатором развития видов самореализации становится:
а) воспитание ребенка
б) воплощение мечты
в) получение прибыли
8. Главным катализатором развития видов самореализации становится:
а) реализация планов
б) образование ребенка
в) осуществление мечты
9. Одна из возможных стратегий своего жизненного пути:
а) стремление к благополучию и материальному достатку
б) отсутствие стремления к благополучию и материальному достатку
в) отсутствие желания развития умений и навыков, включая хобби
10. Одна из возможных стратегий своего жизненного пути:
а) отсутствие стремления к благополучию и материальному достатку
б) безуспешность в покорении «вершин», отсутствие желания иметь карьерный рост
в) успешность в покорении «вершин», карьерный рост
11. Одна из возможных стратегий своего жизненного пути развитие своих умений и навыков, включая _____

12. Одна из целей _____ реализации чувство принадлежности к определенному сообществу людей

13. Одна из целей профессиональной реализации стремление занять свое место в _____ иерархии

14. Одна из целей профессиональной реализации желание быть признанным среди _____
15. Одна из целей профессиональной реализации понимание своих сильных и слабых _____сторон
16. Одна из целей профессиональной реализации _____ своего будущего
17. Связана с обретением общей социальной успешности в том количестве, которое необходимо конкретному индивидууму для ощущения счастья социальная _____
18. Неотъемлемый компонент полноценной жизни человека, без которой он не мыслим, как биосоциальный вид_____
19. Самореализация отождествляется с _____
20. Главным условием самореализации выступает _____
21. Самореализация позволяет _____
22. Самореализация помогает найти _____существования
23. Максимально эффективное использование человеком всех качеств, которыми наделила его природа_____
24. Рост профессиональных знаний, умений и навыков, признание профессиональным сообществом результатов труда человека, авторитета в конкретном виде профессиональной деятельности _____
25. Самореализация личности — это актуализации индивида в … основных сферах жизни
26. Личность проявляет себя через _____

б) личность терпеливая к окружающим
в) человек, находящийся в состоянии перманентного образования в течение всей жизни
г) реализовавшаяся личность
д) высококвалифицированный работник
е) личность с высоким профессионализмом
ж) защитник окружающей среды
28. Вставьте пропущенные слова.
«Конкурентоспособная» личность, это личность ведущими характеристика которой являются: четкость … и ценностных ориентаций, … , творческое отношение к делу, способность к … , независимость, способность к непрерывному саморазвитию, профессиональному… , стремление к высокому качеству конечного продукта.»

29. Выберите правильный вариант.
Наука о развитии и реализации творческого потенциала человека как субъекта профессионального труда и целостной жизнедеятельности – это_____
30. В каких двух значениях рассматривается самообразование?
а) самосозидание
б) самопознание
в) самонаучение
г) самосоверазвитие
31. Отличительными особенностями развитой личности являются:
a) Способность брать на себя ответственность и потребность в ней;
b) Достижение успехов в профессиональной деятельности;
c) Приоритетность профессиональной деятельности перед всеми другими;
d) Закрытость, неприятие нового опыта.
32. Какие «четыре кита» выделил Поль Вайнцвайг, на которых базируется сила личности:
a) Потребность преодолевать трудности;
b) Самоконтроль;
c) Гармонизация отношений с миром и самим собой;
d) Самореализация;
e) Способность к идеализации окружающей среды и общества;
f) Способность абстрагироваться от собственных проблем.
33. Стереотип восприятия человека, произвольно, осознанно, реальные, приписываемые ему – это … _____
34. Дополните:
Имидж – это эмоционально окрашенный … коллегами, социальным окружением, массовым сознанием. Может создаваться как …, так и … . Имидж включает в себя как … качества личности, так и … .
Тема 3. Психологический подход к исследованию организации времени
35. В истории развития отечественного тайм-менеджмента можно выделить:
а) 3 этапа
б) 5 этапов
в) 6 этапов
36. В контекстном планировании задачи, для которых время исполнения известно заранее, называются :
а) бюджетируемыми
б) жесткими
в) приоритетными
37. Все контексты можно разделить на:
а) 3 условные группы
б) 5 условных групп
в) 4 условные группы
38. Все поглотители времени по степени контролируемости можно условно разделить на:
а) 3 группы
б) 2 группы
в) 5 групп
39. Для создания эффективного обзора задач важен принцип:
а) иррационализма
б) дезинтеграции
в) материализации
40. Как древние греки называли поглотители времени:
а) хронографами
б) хронофагами
в) хронологиями
41. Что означает принять решение, оценив по определенным критериям, какие из поставленных задач и дел имеют первостепенное значение, какие – второстепенное расставить _____
42. Лишний шаг в алгоритме жестко-гибкого планирования провести _____ всех задач в плане
43. Матрица _____ позволяет расставить приоритеты, оценив все задачи по двум критериям важность и срочность
44. Неправильно, что … является одним из видов хронофагов
45. Неправильно, что … является правилом организации эффективного отдыха

46. Неправильно, что … является способом самонастройки на решение задач:
47. Неправильно, что … являются группой инструментов создания обзора:
48. Как называются неэффективно организованные процессы деятельности, ведущие к потерям времени

50. При использовании многокритериальной оценки каждый вариант оценивается по _____ критериям
51. Как называется подход, при котором человек действует вопреки внешним обстоятельствам, активно влияет на свою жизнь

52. Как называется подход, при котором человек полностью зависит от внешних обстоятельств, не влияя активно на свою жизнь:
53. Показателем для хронометража может быть:

54. По матрице Эйзенхауэра важные, но несрочные задачи относятся к категории:
55. По матрице Эйзенхауэра неважные и несрочные задачи относятся к категории:

56. Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является:
57. Как называется стратегия достижения надцели (действие в проблемной ситуации):
58. Техника хронометража помогает выявить свои типовые поглотители _____.

Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности.

59. Отметьте уровни трудовой самостоятельности:
а) самостоятельная активность без помощи специалиста;
б) самостоятельная активность в условиях оптимального научного обслуживания;
в) человек рассматривается как некомпетентный и пассивный;
г) ненормативная самостоятельность.
60. Устойчивое профессионально значимое свойство:
а) мыслительные;
б) аттенционные;
в) индивидуально-типологические;
г) мнемические.

61. Для чего необходим индивидуальный стиль работы?
в) роста карьеры;
а) предотвращения утомления;
б) освоения профессии;
г) компенсации слабых сторон и использования природных преимуществ.
62. Сенсорные и перцептивные свойства:
а) мыслительные свойства;
б) все виды чувствительности;
в) переключаемость внимания;
г) способности запоминания и воспроизведения.

63. Какое название носит отрицательное влияние старого навыка на выработку нового, автоматизированного действия?
а) торможения;
б) интерференции;
в) искажения;
г) блокирования.

64. Какая область прославила работы Гуго Мюнстерберга?
а) профессиональной адаптации;
б) профессионального отбора;
в) психологии управления;
г) физиологии труда.

65. Чье имя связанно с зарождением отечественной психологии труда?
66. На изучение чего направлены личностные методы?
68. Каким будет напряжение, которое вызывается необходимостью частых переключений внимания в неожиданных направлениях?

69. Профессиограмма, отражающая временные параметры действий и операций, распределения микропауз и динамики работоспособности в течение рабочего дня, изменчивость психических функций под воздействием утомления, — это профессиограмма для .

70. Профессиограмма, содержащая общую информацию и обобщенные характеристики профессиональной деятельности, имеющая многоцелевой характер и действительная для всех видов работ и специальностей, называется:

71. Профессиограммы, содержащие описание одной специальности или класса сходных специальностей (должностей), называются:

72. Процесс перестройки и приспособления личностных, энергетических, информационных, операциональных и других систем субъекта труда к особенностям трудовой деятельности в целях наиболее эффективной его саморегуляции называется:

77. Разработчики структурного подхода к исследованию профессионального самоопределения личности

78. Разработчиком теории мотивационных ожиданий является:

79. Разумное чередование труда и отдыха в трудовом процессе — это _____ труда.

80. Результат, которого требует или ожидает от субъекта труда общество, — это:_____
81. 1 блок тренировки в прогрессивной мышечной релаксации

1) воображение;
2) расслабление мышц;
3) расслабление ног;
4) расслабление рук;
5) релаксация.
82. 2 стадия овладения низшей ступенью АТ
1) активизация парасимпатических обеспечивающих восстановление энергоресурсов, в частности, активизацию пищеварительных процессов (ощущение глубинного тепла в области живота;
2) глубокое расслабление двигательных мышц (ощущение тяжести);
3) непроизвольности дыхания, изменения веса тела в такт дыханию);
4) расслабление мышц кровеносных сосудов (ощущение тепла);
5) устранение гипертонуса мышц кровеносных сосудов мозга.
83. Сравнивал болезненные представления с застрявшими в предсознательной части Эго штифтами, которые можно постепенно выбить и заменить другими _____
84. «Более глубокие стадии аутогенного погружения сопровождаются ощущением легкости, невесомости тела, внутренней свободы, максимальной концентрацией на внутренних ощущениях и переживаниях и являются измененными состояниями сознания активной природы, как неспецифические компенсаторные реакции психики ,направленные на оптимизацию психической деятельности в непрерывно изменяющихся условиях окружающей действительности» – описание _____.
85. «Формулы должны быть _____, — говорит Куэ, — они предназначаются не для нашего сознательного, критически настроенного Я, а исключительно как представление, как детские формулы»
86. Аутогенная тренировка является одним из способов_____
87. Аутогипнотический транс – это метод_____
88. Больной шепотом, без всякого напряжения ___ раз произносит одну и ту же формулу самовнушения
89. В переводе с греческого аутотренинг означает
1) autos – мы и gennao – творим;
2) autos – они и gennao – помогают;
3) autos – сам и gennao – помогаю;
4) autos – сам и gennao – понимаю;
5) autos – сам и gennao – рождаю.
90. Выделяют следующие группы комплексов _____
91. Для того чтобы контролировать успешность освоения техники АТ, рекомендуется ежедневно вести _____
92. Задачи саморегуляции
1) повышение наблюдательности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий;
2) снижение биологической напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий;
3) снижение психофизиологической напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий;
4) снижение эффективности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий;
5) увеличение психофизиологической напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий.
93. Йозефом Вольпе родился в _____ году
94. К высшей ступени аутогенной тренировки Шульц относил упражнения, цель которых заключается в тренировке процессов _____
95. К числу позитивных эффектов АТ относят следующее
1) аутогенная тренировка не улучшает психические функции человека: активизирует память, внимание, воображение, образное мышление. усиливает творческий потенциал человека;
2) аутогенная тренировка улучшает физиологическое и социальное функционирование личности;
3) аутогенная тренировка является небольшим средством релаксации;
4) аутогенная тренировка является эффективным средством преодоления стресса, снятия эмоционального и физического;
5) с помощью аутогенной тренировки можно избавиться от невротических симптомов (головной боли, бессонницы, «перебоев в сердце», импотенции и многих других), а также, используя навыки аутогенного погружения в комплексе с другими лечебными факторами (прежде всего, фармакотерапией), значительно повысить эффективность лечения многих хронических заболеваний.
96. Какие методы классификации саморегуляции выделяет Щербатых Ю.В.? (2 слова)
97. Классификацию способов саморегуляции предложил_____
98. Клиент не представляет себе образы, вызывающие страх, и контактирует с ними напрямую – это _____ _____
99. Медитация на цвете повторяется до тех пор, пока пациент не научится визуализировать _____ образы
100. Метод прогрессивной мышечной релаксации был создан_____
101. Метод прогрессивной мышечной релаксации позволяет клиенту научиться произвольно управлять степенью

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)
Учебным планом не предусмотрено

6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
Методические рекомендации по работе с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.
Работа с рекомендованной литературой:
При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника, - свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом, - тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

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

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

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

материала. Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.
Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования по структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.
Дополнительными элементы:
- приложения;
- библиографический список.
Требования к содержанию отчёта:
1. Титульный лист
В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.
В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова тема и в кавычки не заключается.
Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.
В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).
2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.
3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы. Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.
4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.
5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.
Отчет по лабораторной работе оформляется на листе формата А4. Допускается оформление отчета по лабораторной работе в электронном виде средствами Microsoft Office. Текст работы должен быть напечатан через полтора интервала шрифтом Times New Roman, кегль – 12. Поля должны оставаться по всем четырем сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не 15 мм.
Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.
Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата. Информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата. Должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.
Структура реферата:
1. Титульный лист
2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.
4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.
5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.
6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.

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

При проверке реферата оцениваются:

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

Правила написания научных текстов (реферат, дипломная работа):

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

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

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

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

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

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

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

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

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

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

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

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

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

Методические рекомендации по подготовке к эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь; работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис).

Методические рекомендации по подготовке к докладу

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение.
Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой.
Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.
Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию/ итоговому тестированию

Тестирование/итоговое тестирование – это система стандартизированных заданий, определенного содержания и

упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по учебной дисциплине (разделу). Тестирование позволяет оценить у студентов уровень знаний фактического материала, умения логически мыслить, способности к рефлексии и творческому подходу к решению поставленной задачи на каждом этапе их обучения.
При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:
- четко выяснить все условия тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов);
- проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- проработать информационный материал по разделу дисциплине;
- конспективно выписать из соответствующих разделов учебной дисциплины основные понятия, ключевые идеи, теоретические концепции и подходы;
- повторить теоретический материал лекций, самостоятельно изученной учебной и научной литературы, семинарских занятий.
При выполнении тестовых заданий рекомендуется:
- внимательно полностью прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов, выбрать правильные из них (их может быть несколько);
- при затруднении при ответе на сложный для студента вопрос целесообразно переходить к другим вопросам теста. По завершению ответов на все последующие вопросы теста необходимо вернуться к трудному вопросу и дать на него продуманный ответ;
- по окончании тестирования следует проверить правильность данных ответов на вопросы теста, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

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

Методические рекомендации по подготовке к зачету/ зачету с оценкой

В ходе подготовки к зачету/зачету с оценкой студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету/зачету с оценкой необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:
- программой дисциплины;
- перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету/зачету с оценкой.
После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета/зачета с оценкой.

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

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Самыгин С.И., Столяренко Л.Д., Латышева А.Т. Психология личности и профессиональное самоопределение [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 466 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/949332
Л.1.2	Рогов Е.И., Желдоченко Л.Д., Жолудева С.В., Жулина Г.Н., Науменко М.В., Панкратова И.А., Погорелова Е.И., Рогова Е.Е., Шевелева А.М., Рогов Е.И. Социальная психология +еПриложение [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2021. - 243 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/936606
7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Основы саморазвития личности [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. для всех направлений подготовки. уровень — бакалавриат. - Сургут: СурГПУ, 2016. - 163 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/151895
Л.2.2	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 10
7.2.2	Kaspersky Endpoint Security
7.2.3	Microsoft Office 2013 Standard
7.2.4	Creative Cloud for Teams Multiple Platforms Multi European Languages Subscription 12 months L2 (10-49) Named EDU
7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/
7.3.4	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/
7.3.5	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/
7.3.6	Российский портал открытого образования. Режим доступа: https://openedu.ru/
7.3.7	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа: http://school-collection.edu.ru/
7.3.8	Российская государственная библиотека. Режим доступа: https://www.rsl.ru/
7.3.9	ПЛАТФОРМА ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗУМ». Режим доступа: https://razoom.mgutm.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 344002, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, пер. Семашко, д. 55: аудитория 20-40 - Учебная аудитория : Компьютер с выходом в интернет, учебно-методические пособия, методические указания, рабочие программы, нормативные документы, наглядные пособия, плакаты по метрологии и стандартизации (таблица мер и весов, таблица единиц измерения и т.д.), видеотека по тематике лекций, практических и лабораторных работ

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.

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук доц. Назаренко С.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Гайломазова Е.С._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко С.А._____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук доц. Назаренко С.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Гайломазова Е.С._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко С.А._____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук доц. Назаренко С.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Гайломазова Е.С._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко С.А._____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук доц. Назаренко С.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Гайломазова Е.С._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко С.А._____