

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»

Институт управления и государственной службы  
Кафедра туризма и гостиничного дела

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института управления и  
государственной службы  
Р.Г. Харьковский



(подпись)

04

2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«САМООРГАНИЗАЦИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО**  
**РОСТА»**

По направлению подготовки 43.04.03 Гостиничное дело  
Магистерская программа: «Управление гостиничным хозяйством»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Самоорганизация и технология профессионального роста» по направлению подготовки 43.04.03 Гостиничное дело «Управление гостиничным хозяйством» – 30 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Самоорганизация и технология профессионального роста» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 43.04.03 «Гостиничное дело» (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2017 г. № 558, с изменениями и дополнениями от 17.06.2021).

СОСТАВИТЕЛЬ:

канд. экон. наук, доцент кафедры туризма и гостиничного дела Медяник А.В.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры туризма и гостиничного дела «23» 01 2023 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой  
туризма и гостиничного дела  Свиридова Н.Д.

Переутверждена: «  »    2023 г., протокол №   

Согласована (для обеспечивающей кафедры):

Переутверждена: «  »    2023 года, протокол №   

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института управления и государственной службы «12» 04 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической  
комиссии института

 Резник А.А.

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины является освоение магистрантами теоретических знаний, а также приобретение необходимых практических умений в области управления личной карьерой, повышения собственной эффективности; формирование у обучающихся стремления к постоянному развитию и совершенствованию в личностном и профессиональном направлениях.

**Задачами** данного курса является:

- освоение обучающимися основных понятий, принципов, средств и методов самоорганизации и развития личности;
- обеспечить приобретение системы знаний в области самоменеджмента;
- осознание обучающимися необходимости развития профессионально значимых личностных качеств, необходимых для управления собственными ресурсами;
- сформировать общую систему теоретических и концептуальных представлений о персональном менеджменте;
- систематизирование и обобщение информации в области профессиональной деятельности;
- использование основных и специальных методов персонального менеджмента в анализе информации в сфере профессиональной деятельности и при построении карьеры;
- оценка с различных сторон (производственной, управленческой, мотивационной и др.) тенденций саморазвития.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Самоорганизация и технология профессионального роста» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания базовых принципов самоорганизации и саморазвития, профессионального и личностного роста; стремления к самосовершенствованию, владение навыками поиска, систематизации и обобщения информации для обеспечения процессов профессионального и личностного роста в сфере гостиничного бизнеса.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин: «Введение в специальность», «Управление гостиничной деятельностью», «Бизнес планирование в гостиничной индустрии» и служит основой для освоения дисциплины «Прогнозирование и планирование деятельности в индустрии гостеприимства», «Реинжинеринг бизнес-процессов в индустрии гостеприимства».

Курс «Самоорганизация и технология профессионального роста» является необходимой для освоения универсальной компетенции по направлению подготовки 43.04.03 Гостиничное дело, а также, самостоятельного занятия научно-исследовательской работой студента и написания выпускной квалификационной работы – магистерской диссертации.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
<p><b>УК-6.</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p><b>УК-6.1.</b> Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.</p>	<p><i>знает</i> основные подходы к определению понятия «самоорганизация», ее взаимосвязь с «саморазвитием» технологии самооценки и самоопределения; способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки;</p> <p><i>умеет</i> применять навыки самоорганизации и самообразования; оценивать возможности реализации собственных профессиональных целей; расставлять приоритеты собственного профессионального и личностного развития;</p> <p><i>владеет</i> навыками способностью к самоорганизации и самообразованию; корректировки планов личного и профессионального развития; опытом управления своей деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни</p>

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b> (Зач. ед)	<b>108</b> (3 зач. ед)
<b>Обязательная контактная работа (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>24</b>	<b>4</b>
Лекции	12	2
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	12	2
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>84</b>	<b>104</b>
Форма аттестации	зачет	зачет

## **4.2. Содержание разделов дисциплины**

### ***Тема 1. Теоретические основы профессионального развития человека.***

Цели и функции самоменеджмента: самомотивация, постановка цели - анализ и формирование личных целей; планирование - разработка планов и альтернативных вариантов своей деятельности; принятие решений по конкретным делам; реализация и организация составление распорядка дня и организация личного трудового процесса с целью реализации поставленных задач; контроль - самоконтроль и контроль итогов; информация и коммуникация. Техники самоорганизации. Модель качеств менеджера «Умение управлять самим собой». Самопознание, установление иерархии ценностей, саморазвитие (самоуправление, применение способностей и ориентация в своем окружении). Самодиагностика личностного потенциала к самоуправлению и саморазвитию. Рефлексия. Формы рефлексии: ситуативная, ретроспективная, перспективная. Приемы рефлексии.

***Тема 2 Профессиональное становление личности. Планирование и реализация жизненных целей.*** Понятие цели. Классификация целей. Этапы определения жизненных целей: разработка общих представлений о жизненных устремлениях, распределение жизненных целей во времени, конкретизация представлений о развитии профессиональной карьеры, инвентаризация целей. Методики постановки целей: ситуационный анализ, SMART-формула.

***Тема 3. Таймменеджмент как основа профессионального и личностного роста.*** Понятие ресурса времени. Методики анализа временных затрат. Хронометраж и его контрольная функция. Принципы планирования времени. Планирование по системе Франклина: список жизненных ценностей – выделение наиболее важных жизненных ценностей, постановка глобальной цели – генеральный план действий по достижению глобальной цели – долгосрочный план (промежуточный) с указанием конкретных целей и конкретных сроков на 4-5 лет – краткосрочный план на несколько месяцев – план на день. Технология планирования по принципу В.Парето. Техника ABC-анализа. Матрица приоритетов Д.Эйзенхауэра. Метод планирования «Альпы». Принципы и приемы организации времени. Самодиагностика «ловушек времени». Построение индивидуального профиля управления временем.

***Тема 4. Карьерное планирование как самореализация и саморазвитие личности.*** Профессиональная карьера: понятие, сущность, основные этапы. Управление личной карьерой. Эффективный самомаркетинг. Психодиагностика мотивации, интеллекта и профессионально-важных качеств личности. Определение Профессиональных приоритетов и постановка задач карьеры. Карьера менеджера: понятие, сущность и стадии развития. Имидж успешного руководителя. Качествасовременного руководителя. Лидерство.

***Тема 5. Самообразование личности.*** Социальное и индивидуальное образовательное пространство. Система открытого образования. Составляющие профессионального саморазвития: самоконтроль компетентности, анализ перемен в работе и в себе, умение учиться у других, таблица жизненных и профессиональных целей, дневник достижений и неудач, моделирование своего профессионального портрета, развитие мотивации к управленческой деятельности. Развитие познавательной деятельности (внимание, память, мышление, креативность). Технологии эффективной учебной деятельности.

***Тема 6. Планирование личного бюджета.*** Доходы и расходы. Цели Составления личного бюджета. Учет расходов и система планирования расходов. Личный финансовый отчет, анализ расходов. Личный финансовый бюджет. Способы экономии личных средств.

***Тема 7. Коммуникации и восприятие .*** Виды, формы и способы коммуникации. Виды и формы восприятия информации. Коммуникационный процесс. Коммуникационные барьеры. Коммуникационная компетентность.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Теоретические основы профессионального развития человека.	2	2
2.	Профессиональное становление личности. Планирование и реализация жизненных целей.		
3.	Таймменеджмент как основа профессионального и личностного роста.	2	
4.	Карьерное планирование как самореализация и саморазвитие личности.	2	
5.	Самообразование личности	2	
6.	Планирование личного бюджета.	2	
7.	Коммуникации и восприятие	2	
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>2</b>

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Теоретические основы профессионального развития человека.	2	2
2.	Профессиональное становление личности. Планирование и реализация жизненных целей.		
3.	Таймменеджмент как основа профессионального и личностного роста.	2	
4.	Карьерное планирование как самореализация и саморазвитие личности.	2	
5.	Самообразование личности	2	
6.	Планирование личного бюджета.	2	
7.	Коммуникации и восприятие	2	
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>2</b>

#### 4.5. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1.	Теоретические основы профессионального развития человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, подготовка ответов на представленные вопросы	12	14
2.	Профессиональное становление личности. Планирование и реализация жизненных целей.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, подготовка ответов на представленные вопросы	12	16
3.	Таймменеджмент как основа	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск	12	16

	профессионального и личностного роста.	источников научно-технической информации, подготовка ответов на представленные вопросы		
4.	Карьерное планирование как самореализация и саморазвитие личности.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, подготовка ответов на представленные вопросы	12	16
5.	Самообразование личности	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, подготовка ответов на представленные вопросы	12	14
6.	Планирование личного бюджета.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, подготовка ответов на представленные вопросы	12	14
7.	Коммуникации и восприятие	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, подготовка ответов на представленные вопросы	12	14
<b>Итого:</b>			<b>84</b>	<b>104</b>

**4.6. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Самоорганизация и технология профессионального роста» не предполагаются учебным планом.**

## **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и

особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература**

Генкин, Б. М. Мотивация и организация эффективной работы (теория и практика) [Электронный ресурс]: монография / Генкин Б. М. - Москва: Юр. Норма, ИНФРА-М, 2018. - 352 с.

Ковалева, М. А. Основы самоорганизации: учебно- методическое пособие / М.А. Ковалева, В.В. Нюренберг, Л.Д. Филиогло. - Москва: ИНФРА-М, 2018. - 358 с.

Архангельский, Г.А. Тайм-менеджмент [Электронный ресурс]: полный курс / Архангельский Г.А., Бехтерев С.В., Лукашенко М. - Москва: Альпина Пабл., 2016. - 311 с.

Абакумова, Н. Н. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. Н. Абакумова. - Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2015. - 235 с.

### **б) дополнительная литература**

Шарков, Ф.И. Коммуникология: коммуникационный консалтинг [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ф.И. Шарков. - Москва: Дашков и К, 2020. - 406 с.

Обухова, Ю. В. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: Монография / Ю.В. Обухова Ю.В. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 305 с.: ISBN 978-5-9275-2234-7.

Эксакусто, Т. В. Психотехнологии развития интеллектуального и личностного ресурса : учебник / Т. В. Эксакусто, И. А. Кибальченко ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2019. - 193 с.

Габдулина, Л. И. Аксиологическая психология личности: теория и практика: учебное пособие / Л. И. Габдулина. - Таганрог: Южный федеральный университет, 2017. - 142 с.: ISBN 978-5-9275-2231-6.

Зеер, Э. Ф. Профессиология: психологический контент : учебное пособие / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 194 с. — (Высшее образование: Магистратура). - ISBN 978-5-16-014407-8.

Симаева, И.Н. Психология адаптации субъекта к изменениям жизнедеятельности : учебное пособие. – Калининград : Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2019.

Шингаев, С. М. Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика : учебное пособие / С. М. Шингаев, Г. С. Никифоров, Н. Е. Водопьянова ; под. ред. Г. С. Никифорова. - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун- та, 2020. - 156 с.

Эргономика [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / В. В. Адамчук [и др.]; под ред. В. В. Адамчука. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 264 с.

#### **в) методические рекомендации:**

1. Методические указания к практическим занятиям и самостоятельной работе по учебной дисциплине «Самоорганизация и технология профессионального роста» для магистрантов 6 курса направления подготовки 43.04.03 «Гостиничное дело» (магистерская программа «Управление гостиничным хозяйством») / А.В. Медяник, канд. экон. наук, доцент.

2. Методические указания для выполнения контрольных работ по учебной дисциплине «Самоорганизация и технология профессионального роста» для магистрантов 6 курса направления подготовки 43.04.03 «Гостиничное дело» (магистерская программа «Управление гостиничным хозяйством») заочной формы обучения / А.В. Медяник, канд.экон.наук, доцент.

#### **г) интернет-ресурсы:**

1. Научная электронная библиотека Elibrary – Режим доступа: URL: <http://elibrary.ru/>

2. Справочная правовая система «Консультант Плюс» – Режим доступа: URL: <https://www.consultant.ru/sys/>

3. Научная библиотека имени А. Н. Коняева – Режим доступа: URL: <http://biblio.dahluniver.ru/>

4. Административно-управленческий портал [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.aup.ru>

5. Бесплатная библиотека России. Конференции, книги, пособия, научные издания [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://libed.ru/knigi-nauka/>

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>

#### **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Самоорганизация и технология профессионального роста» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	FirefoxMozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	FarManager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Самоорганизация и технология профессионального роста»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<b>Пороговый</b>	<b>знать:</b> <i>знает</i> основные подходы к определению понятия «самоорганизация», ее взаимосвязь с технологиями самооценки и самоопределения; способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки.
Основной		<b>Базовый</b>	<b>уметь:</b> применять навыки самоорганизации и самообразования; оценивать возможности реализации собственных профессиональных целей; расставлять приоритеты собственного профессионального и личностного развития;
Заключительный		<b>Высокий</b>	<b>владеть:</b> навыками способностью к самоорганизации и самообразованию; корректировки планов личного и профессионального развития; опытом управления своей деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины.

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр)
1	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.	<p><b>Тема 1.</b> Теоретические основы профессионального развития человека.</p> <p><b>Тема 2</b> Профессиональное становление личности. Планирование и реализация жизненных целей.</p> <p><b>Тема 3.</b> Таймменеджмент как основа профессионального и личностного роста.</p> <p><b>Тема 4.</b> Карьерное планирование как самореализация и саморазвитие личности.</p> <p><b>Тема 5.</b> Самообразование личности</p> <p><b>Тема 6.</b> Планирование личного бюджета.</p> <p><b>Тема 7.</b> Коммуникации и восприятие</p>	3

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	<p><b>УК-6.</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p><b>УК-6.1.</b> Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.</p>	<p><b>знать:</b> основные подходы к определению понятия «самоорганизация», ее взаимосвязь с «саморазвитием»; технологии самооценки и самоопределения; способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки.</p> <p><b>уметь:</b> применять навыки самоорганизации и самообразования; оценивать возможности реализации собственных профессиональных целей; расставлять приоритеты собственного профессионального и личностного развития;</p> <p><b>владеть:</b> навыками способностью к самоорганизации и самообразованию; корректировки планов личного и профессионального развития; опытом управления своей деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни</p>	<p><b>Тема 1.</b> Теоретические основы профессионального развития человека. <b>Тема 2</b> Профессиональное становление личности. Планирование и реализация жизненных целей. <b>Тема 3.</b> Таймменеджмент как основа профессионального и личностного роста. <b>Тема 4.</b> Карьерное планирование как самореализация и саморазвитие личности. <b>Тема 5.</b> Самообразование личности <b>Тема 6.</b> Планирование личного бюджета. <b>Тема 7.</b> Коммуникации и восприятие</p>	<p>Тестовые задания, разноуровневые задачи и задания, практическое задание)</p>

## 1. Типовые тестовые задания

(пороговый уровень)

Вопрос № 1: Самопознание субъектом своих внутренних психических актов и состояний называется...

Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. установкой
2. эмоцией
3. рефлексией
4. регуляцией

Вопрос № 2: Оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей называется...

Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. интроспекцией
2. рефлексией
3. притязанием
4. самооценкой

Вопрос № 3: Представление личности о себе, о том «какой я есть» – это я – концепция

Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. идеальная
2. фантастическая
3. возможная
4. реальная

Вопрос № 4: Сознательное действие, оцениваемое с точки зрения нравственного самоопределения человека, называется...

Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. установкой
2. переживанием
3. поступком
4. поведением

Вопрос № 5: Если причины поступков человек усматривает в независимых от людей обстоятельствах, то ему свойственен локус контроля.

Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. внешний
2. субъективный
3. внутренний
4. объективный

Вопрос № 6: Утверждение, отражающее понимание интеллекта в психологии - это...

Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. интеллект – это способность адаптироваться к условиям окружающей среды
2. интеллект – это то, что измеряется тестами интеллекта
3. интеллект – это результат мышления

4. интеллект – это умение решать нестандартные задачи

Вопрос № 7: Система сложившихся взглядов на окружающий мир и свое место в нем называется.....

Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. самосознанием
2. мировоззрением
3. самоопределением
4. убеждением

Вопрос № 8: Отстаивание личной точки зрения является поведением человека.

Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. личностным
2. бессознательным
3. индивидуальным
4. креативным

Вопрос № 9: Информатизация современного образования заключается в ... Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. широким и массовым использованием вычислительной техники и информационных технологий в процессе обучения человека
2. усилении взаимосвязи теоретической и практической подготовки молодого человека к современной жизнедеятельности
3. усилении взаимосвязи теоретической и практической подготовки молодого человека к современной жизнедеятельности
4. ориентации образовательной системы на реализацию, прежде всего, государственного образовательного стандарта

Вопрос № 10: В когнитивную составляющую самосознания входят... Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. управление собой
2. презентация себя
3. знание личности о себе
4. отношение личности к себе

Вопрос № 11: Воображение дополняет мышление... Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. при расстройствах психики
2. в ситуациях, характеризующихся определенностью, полнотой и непротиворечивостью
3. в стандартных ситуациях, которые хорошо известны человеку
4. при решении проблемных ситуаций

Вопрос № 12: Анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование – это ... Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. формы мышления
2. мыслительные операции
3. виды мышления
4. характеристики мышления

Вопрос № 13: К показателям способностей человека относят... Варианты ответов: (выберите несколько правильных ответов)

1. знания, умения, навыки
2. мотивацию деятельности
3. характерологические черты
4. темп продвижения в области деятельности

Вопрос № 14: Высшая степень развития способностей называется... Варианты ответов: (выберите несколько правильных ответов)

1. творчеством
2. навыком
3. умением
4. талантом

Вопрос № 15: Психологические особенности человека, от которых зависит успешность приобретения знаний, умений, навыков, но которые сами не сводятся к знаниям, умениям, навыкам, называются...

Варианты ответов: (выберите несколько правильных ответов)

1. характером
2. темпераментом
3. способностями
4. мышлением

Вопрос № 16: Быстрая и правильная ориентация в постоянно меняющихся условиях среды, в выделении тех ее объектов, которые могут иметь в данный момент наибольший жизненный смысл – это основная функция внимания...

Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. произвольного
2. слепопроизвольного
3. эмпирического
4. произвольного

Вопрос № 17: Интеллектуальные чувства выражают и отражают... Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. отношение личности к различным фактам жизни и их отражению в искусстве
2. отношение личности к процессу познания, его успешности и неуспешности
3. отношение личности к другим людям
4. отношение человека к фактам жизни

Вопрос № 18: В ..... проявляется личная значимость, оценка внешних и внутренних ситуаций, как удовольствия ответов: (выберите один правильный ответ)

1. воображении
2. эмоциях
3. восприятии
4. мышлении

Вопрос № 19: Возникновение побуждения и постановка цели, борьба мотивов, принятие решения и исполнение относятся к фазам...

Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. мыслительного процесса
2. формирования памяти
3. формирования характера
4. волевого процесса

Вопрос № 20: Сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий, называется

... Варианты ответов: (выберите один правильный ответ)

1. сознанием
2. ригидностью
3. волей
4. пластичностью

Вопрос № 21: Пирамиду потребностей предложил:

1. А.Маслоу;
2. М.Вебер;
3. В.Зомбарт.
4. К.Маркс

Вопрос № 22: Потребности человека в услугах не характеризуются:

1. зависимостью от психологических факторов;
2. зависимостью от возраста;
3. абсолютным постоянством.
4. зависимостью от дохода.

Вопрос № 23: Человек как общественное существо способен сублимировать свои:

1. биологические потребности;
2. социальные потребности;
3. потребности в защите своей жизни.

Методические рекомендации:

*При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.*

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	85 -100% правильных ответов
4	71-85% правильных ответов
3	61-70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

## 2. Разноуровневые задачи и задания

*(базовый уровень)*

1. «Метод свободных ассоциаций». Разбейтесь на пары, определитесь с «ролями»: «творящий» и «аналитик». В течение 5 минут «творящий» называет отдельные слова, которые первыми приходят на ум, без анализа и фильтрации. «Аналитик» записывает молча, без всяких комментариев. После этого вместе проанализируйте возникшие ассоциации, постарайтесь найти им объяснение. Поменяйтесь «ролями».

2. «Ледокол». Поприветствуйте друг друга без слов. Передайте соседу свои добрые чувства. 3.«Комплимент». Сделайте комплимент рядом сидящему человеку («по цепочке»), касающийся внешности. Важно делать это искренне. Поблагодарите соседа.

4. «Эмпатия». Разбейтесь на пары. Решите, кто первым из вас начнёт выполнять упражнение. Ему предлагается принять вид печального, чем-то расстроенного студента. Попытайтесь найти средства для того, чтобы войти в это же состояние. Вы можете измениться в положительную сторону: проделать действия, которые вызывают улыбку, смех, то есть позитивную мимику, не прибегая к физическому контакту. Когда справитесь с задачей - поменяйтесь ролями. По окончании упражнения давайте поаплодируем друг другу. Проанализируйте ваши эмоции, мысли, ощущения во время выполнения упражнения.

5. «Рассказ». Составьте всей группой рассказ. Каждый говорит по одному предложению. По очереди. Важно слушать друг друга, чтобы получилось единое содержание. Жанр выбирает преподаватель. Тема не ограничивается.

1. Перед вами проблемная ситуация. Студент, выразив преподавателю свои сомнения по поводу возможности хорошего усвоения преподаваемого предмета, говорит: «Я сказал Вам о том, что меня беспокоит. Объясните мне, в чем причина неудовлетворительного усвоения мною предмета и что мне делать дальше?». Что должен ответить на это преподаватель? Как можно охарактеризовать уровень самообразования и саморазвития этого студента?

2. Перед вами проблемная ситуация. Ребенок говорит родителям: «Я опять забыл принести тетрадь в школу (выполнить домашнее задание)». Как на это отреагировать родителям в зависимости от возраста ребенка (рассмотрите разные варианты)? Что можно сказать об уровне самоорганизации ребенка?

3. Приведите примеры, демонстрирующие, что в личности от природы, а что формируется под влиянием социальных условий.

4. По каким внешним проявлениям личности можно судить о ее развитии? Можно ли и каким образом по внешним проявлениям узнать об уровне самоорганизации человека?

5. Определите, экстравертом или интровертом являются следующие персонажи, и почему: Колобок, Красная Шапочка, Винни-Пух, Буратино, Золушка, Наташа Ростова, Родион Раскольников, Баба Яга, Пьер Безухов, ваш сосед по парте, ваши родители, ваш сосед по комнате в общежитии.

6. Представьте, что Вы - президент частной фирмы. Лиц каких типов темперамента Вы хотели бы видеть на следующих должностях и почему: Ваш заместитель, секретарь, агент по рекламе, бухгалтер, продавец, охранник, водитель.

7. Приведите примеры, подтверждающие, что характер формируется в течение жизни, путем воспитания, а не является прирожденным и неизменным.

9. Придумайте четыре варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы Вам реагировать на собственные неудачи и ошибки.

10. Профессор Фридман работает над формулой счастья. Его студенты и соратники предложили включить в формулу в качестве компонентов следующие понятия: радость, дружеские отношения, деньги, возраст и душевный покой. Какие из предложенных компонентов следует включить в формулу? Обоснуйте свою точку зрения.

11. Опишите свои позитивные эмоции в учебе (спорте, творчестве), и подумайте, как еще их можно создать?

12. Чем можно объяснить, что, если человеку дать возможность «выговориться»,

«поплакать», то ему становится легче?

13. Объясните, чем волевое действие отличается от импульсивного действия? Каким образом они проявляются в процессе самоорганизации? Приведите примеры.

14. Какие, на ваш взгляд, приемы работы над собой способствуют формированию волевых качеств и развитию самоорганизации?

15. Определите тип мотивации поведения в следующих ситуациях:

а) Мужчина целеустремленно делает карьеру, стремясь занять пост директора компании. б) Ребенка попросили сходить в магазин за хлебом. в) Человек возвращается уставший с работы домой с одной мыслью: «Добраться и лечь спать».

16. В описанных ниже ситуациях укажите, какой стратегией человек использует в борьбе со стрессом: решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею.

а) Стелла попала в автомобильную катастрофу и получила травму шеи. Она утверждает, что в результате этого несчастного случая стала лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит. б) В кафетерии Денис и его новая знакомая были вынуждены более получаса ждать, пока их обслужат. Он начал

отпускать шутки по поводу медлительности официантов, но в конце концов решил, что в результате этой задержки у них оказалось больше времени на беседу. в) Начальник крайне низко оценил работу Валерия. Валерий думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. Он выбрал последний вариант. г) Стол Алины в офисе стоит рядом со столом женщины, у которой громкий визгливый голос. Чтобы снять напряжение, Алина каждый день во время обеденного перерыва совершает спокойную пробежку по парку.

18. Приведите примеры действия мыслительных операций в процессе самообразования.

19. Почему чайник дольше закипает, когда человек сидит и смотрит на него?

20. Предположим, что вы - руководитель избирательной кампании одного из кандидатов в мэры города, а ваш кандидат - женщина, которую горожане мало знают. Ваша цель на данном этапе - привлечь внимание избирателей к вашему кандидату. Выберите наиболее эффективный вариант действий, объяснив свою точку зрения:

А) Вашему кандидату для привлечения внимания лучше всего появляться на публике в костюме: а) классического покроя и нейтральных тонов; б) экстравагантном и ярком. Б) Агитационные плакаты лучше: а) делать обычной прямоугольной формы и расклеивать на стенах; б) делать шестиугольными и развешивать на проводах. В) Рекламу в городской газете лучше: а) разместить в трех местах небольшими кусками; б) дать одно объявление на целую полосу. Г) Вашему кандидату лучше выступить по местному телевидению с короткой агитационной речью: а) в музыкальной программе; б) в ток-шоу. Д) Кандидату следует: а) окружить себя людьми, которые проявляют к ней живой интерес; б) появляться всюду одной.

21. Определите вид памяти.

а) Женщина узнает человека, которого встретила накануне на вечеринке. б) Ребенок ощущает дуновение легкого ветерка на своем лице. в) Пожилой человек вспоминает свое детство. г) Официантка в ресторане «Макдональдс» принимает заказ на два гамбургера, две порции картофеля- фри и пять молочных коктейлей.

22. На занятии по русскому языку преподаватель дал своим студентам следующий список слов: психиатрия, класс, ссора, лейтенант, психология, режиссер, рейсфедер, психотерапия. а) Покажите, как студентам разбить слова на три группы для лучшего запоминания их правописания. б) Почему такая группировка слов поможет обучающимся лучше запомнить их правописание? в) Как знание данных закономерностей можно использовать в самообразовании?

23. Определите описанное свойство внимания. Обоснуйте свою точку зрения. Ученик музыкальной школы однажды утром слышал интересную радиопередачу для школьников. Вдруг он вспомнил, что к сегодняшнему уроку музыки он должен разобрать заданную пьесу. Продолжая слушать радио, он сел за пианино и стал негромко разбирать пьесу. Когда радиопередача была закончена,

мальчик закрыл пианино, выключил радио и отправился в музыкальную школу. Там его похвалили за хорошо разобранный пьесу, а по дороге домой он подробно рассказывал друзьям содержание прослушанной радиопередачи.

24. Укажите, какие условия нужны для возникновения и поддержания произвольного, а какие - непроизвольного внимания? Какова роль произвольного внимания в самоорганизации и самообразовании?

а) Постановка вопросов и решение небольших задач на протяжении определённого отрезка времени. б) Особенности воздействующих раздражителей: их новизна, абсолютная и относительная сила, контраст между ними, изменение в раздражителях. в) Осознание текущих результатов деятельности в форме внутреннего словесного отчёта. г) Наилучший распорядок деятельности, создание привычных условий для работы. д) Использование определённых потребностей, с удовлетворением которых связан учебный материал. е) Использование определённых установок и психических состояний. ж) Постановка существенно значимых целей и задач деятельности.

25. Определите, в каких случаях описано смысловое, в какой - механическое запоминание? Обоснуйте свою точку зрения. Каково влияние этих видов запоминания на самоорганизацию и самообразование?

а) Ученик, рассказывая биографию Суворова, пропустил важный эпизод из жизни великого полководца. Тогда учитель сказал мальчику только одно слово: «Альпы», - и он тут же без труда рассказал этот эпизод. б) Шарикову, обладавшему феноменальной памятью, в многолюдной аудитории прочитали длинный ряд слов и попросили воспроизвести их. С этим он справился, как всегда, безукоризненно. Затем ему предложили назвать из всего списка одно только короткое слово, обозначающее инфекционное заболевание. Все присутствующие, люди с самой обыкновенной памятью, мгновенно вспомнили это слово («тиф»), а Шарикову потребовалось целых две минуты, чтобы выполнить задание. Оказывается, в течение этого времени он перебирал по порядку все заученные слова.

26. Какой студент запомнил даты на более длительный срок? Обоснуйте свою точку зрения. Как данный прием запоминания можно эффективно использовать в самообразовании? Заучивая текст, студенты должны были запомнить три даты, оканчивающиеся числами 57, 37, 17. Один студент несколько раз повторил про себя эти даты, стараясь как можно лучше запомнить их. Другой студент 57 связал с возрастом отца, 37 - годом рождения любимой прабабушки (1937), а 17 - с годом своего зачисления в Академию (2017).

27. Выделите особенности каждого вида речи (диалогический, монологический, письменный и внутренний) среди ниже приведенных. Укажите роль этих видов речи в самоорганизации и самообразовании.

а) Речь, в которой отсутствуют невербальные коммуникативные средства - жесты, мимика, изображение. б) Речь, смысл которой понятен благодаря конкретной обстановке общения. в) Грамматические связи выражены наиболее полно. г) В значительной степени непроизвольная речь. д) Речь, наиболее

поддающаяся волевому контролю. е) Заранее планируемая и программируемая речь. ж) Грамматически бессвязная форма речи. з) Речь, в которой последующие высказывания в большой степени обусловлены предыдущими высказываниями собеседников.

28. Выберите признаки, характеризующие воображение. Каково влияние воображения на самообразование и самоорганизацию?

а) Деятельность мозга, которая на практике не может быть проверена. б) Сложная психическая деятельность, источником которой не является объективная реальность. в) Специфическая деятельность, возникающая в процессе труда. г) Создание или воспроизведение образа, не воспринимавшегося в прошлом. д) Отражение объективной реальности, действующей на наши органы чувств. е) Обобщённое и опосредованное отражение действительности. ж) Сложная психическая деятельность, являющаяся врождённой способностью, развивающаяся постепенно, независимо от условий жизни и воспитания. з) Отражение реальной действительности, но в иных сочетаниях и связях. и) Точное отражение того, что было в прошлом опыте.

1. Определите, к какому типу профессий относится ваша?

2. Представьте, что вы можете свободно распоряжаться своим временем. За исключением приема пищи и, по меньшей мере, 6 часов на сон, у вас нет никаких других ограничений. При этом вы располагаете достаточными материальными средствами и всем необходимым для того, чтобы осуществить все, что вам хочется, сохраняя разумные пропорции между развлечениями и занятиями. В соответствии с этой воображаемой ситуацией напишите, что вы хотели бы сделать в течение ближайших 24 часов, указав время, потраченное на каждое занятие. Напишите перечень действий за последние 24 ч. реальный. Сравните реальный и идеальный список и выявите причины разницы.

3. Вероника - работающая мать семейства, посещающая дополнительно курсы по двум предметам в муниципальном колледже. В последнее время она испытывает стресс, поскольку в ближайшие три дня ей необходимо сдать две курсовые работы и два экзамена за семестр. Опишите три типа планов, которые могли бы помочь Веронике эффективнее использовать оставшееся у нее время.

4. «Антивремя». Выберите каждый тему для небольшого рассказа. Темы должны быть простые, например «театр», «магазин», «путешествие за город». Ваша задача — выступить по очереди и раскрыть свою тему, описывая все относящиеся к ней события «задом наперед» – как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента. После выполнения упражнения проанализируйте: о чем упражнение? Как вы себя чувствуете? Что получилось / не получилось? Какие выводы можно сделать?

5. «Цепочка». Требуется 6 - 7 добровольцев. Встаньте, пожалуйста, в линию. Ваша задача

- передавать друг другу воображаемые ведра с водой. При этом ваша вымышленная цель действия - тушение пожара. Подумайте одну минуту, что вы

тушите и где находитесь. По команде преподавателя вы начинаете тушить пожар. После выполнения упражнения проанализируйте: удалось ли, на ваш взгляд, потушить пожар? Что помогало / мешало? Какое отношение эта игра имеет к планированию? Какие выводы можно сделать?

6. Студенты во время лекции или практического занятия готовятся к другим предметам. Как это можно объяснить с позиции психологии? Как изменить такую образовательную ситуацию?

7. Используя свои знания о невербальной коммуникации, попробуйте догадаться о том, что на самом деле чувствуют персонажи:

а) «...Однако, бойкость не удавалась ей, и, чаще всего, особенно при новых людях, взгляд Марии Ивановны пропадал в пространстве, хотя болтала она в это время без умолку» (И.А. Бунин). б) «Лицо Александра Ивановича сохраняло нейтральность, но руки его бесцельно шарили по столу, как у слепого» (И. Ильф, Е. Петров). в) «Его желтая барабанная пятка выбивала по полу тревожную дробь» (И. Ильф, Е. Петров). г)

«Разговаривая, он, как на пружинах, подскакивал на диване, оглушительно и беспричинно хохотал, быстро-быстро потирал от удовольствия руки, а когда и этого оказывалось недостаточно для выражения его восторга, бил себя ладонями по коленкам, смеясь до слез» (Б. Пастернак). д) «Вазир-Мухтар смотрел спокойно, с неопределённою сосредоточенностью, как бы мимо глаз евнуха или сквозь него» (Ю. Тынянов).

8. Какими из перечисленных правил Вы стали бы руководствоваться в коммуникации и почему?

а) Основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с ним. б) Если Вам сделали комплимент, его необходимо тут же вернуть, сделав его больше и цветистее. в) Для того чтобы люди захотели с Вами общаться, Вы сами должны этого хотеть, и собеседники должны это видеть. г) Говорите с другим человеком о себе, и он будет слушать Вас часами. д) Главное в общении - побольше говорить, поменьше слушать и не допускать в разговоре пауз.

9. О чем говорит данная ситуация? Чему верить: словам или жестам, действиям? «Вы просите у знакомого книгу. Он с готовностью соглашается дать вам ее и начинает искать на полках. Ищет, ищет... Казалось бы, все обыскал - книги нет, как не было!»

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

11. Слушайте своего соседа по парте, используя активные приемы слушания, в течение 5 минут.

12. Упражнение проводится в микрогруппах по три человека, после выполнения задания для самостоятельной работы «Окно Джохари». Вспомните «Окно Джохари». По очереди сообщите нейтрально каждому члену микрогруппы, что вы знаете о нем. Выслушайте, не критикуя, то, что он хочет сообщить о себе.

Методические рекомендации:

*На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам и возможным путям их решения в данной области управления (в зависимости от конкретной постановки вопроса).*

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

**3. Практическое (прикладное) задание**  
(заключительный уровень)

1. Поразмышляйте над тем, каким бы вы хотели себя видеть: достаточно способным, но неорганизованным (то есть человеком, который боится поражения и постоянно откладывает дело на потом) или недостаточно способным, но настойчивым, организованным (человеком, который не боится неудачи). Обоснуйте свою точку зрения. Оцените свой уровень самоорганизации на данный момент.

2. «Определение ведущего полушария». а) Сомкните несколько раз пальцы рук. Как правило, сверху оказывается один и тот же большой палец. Если это палец левой руки, то можно говорить, что вы - эмоциональный человек, если правой руки, то у вас преобладает аналитический склад ума. б) Поаплодируйте несколько раз. Обратите внимание, какая рука оказывается сверху. Если правая, то можно говорить о решительности вашего характера. Если это левая рука, то, скорее всего, вы подвержены колебаниям перед принятием решения.

3. Напишите эссе на тему «Связь самоорганизации и самообразования», «Какова роль психологии в процессах самоорганизации и самообразования?».

1. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Подумайте, благодаря чему вы их достигли?

2. «Взрослые вопросы о вашей жизни». Запишите в тетради ответы на следующие вопросы: а) Кого и что я ценю в жизни? б) Кем я себя чувствую? в) Кем я себя считаю? г) Кем я хочу быть? (сегодня, через 5 лет, 10 лет, 28 лет) д) Что значит для меня моя жизнь сейчас? е) Что моя жизнь значит для других сейчас?

3. Напишите список ваших способностей. Определите их вид и уровень развития. Как они влияют на уровень вашей самоорганизации?

4. Определите свой преобладающий тип темперамента. Влияет ли он, на ваш взгляд, на уровень вашей самоорганизации? Каким образом?

5. Напишите черты своего характера, способствующие развитию вашей самоорганизации.

6. Определите, экстравертом или интровертом являются следующие персонажи, и почему: Колобок, Красная Шапочка, Винни-Пух, Буратино, Золушка, Наташа Ростова, Родион Раскольников, Баба Яга, Пьер Безухов, ваш сосед по парте, ваш сосед по комнате в общежитии, ваши родители.

7. Представьте, что Вы – президент частной фирмы. Лиц каких типов темперамента Вы хотели бы видеть на следующих должностях и почему: Ваш заместитель, секретарь, агент по рекламе, бухгалтер, продавец, охранник, водитель.

8. Придумайте четыре варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы Вам реагировать на собственные неудачи и ошибки.

9. Ваш сокурсник неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает также интенсивно, как раньше, заниматься этим делом или учебным предметом. Что бы Вы ему сказали? Каким образом можно не только успокоить, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?

10. Откладывание работы – типичный способ избегания неудачи. Люди часто прибегают к нему, оправдываясь: «Я еще успею это сделать», «Не следует спешить» и т. п. Конечно, субъект может откладывать работу из-за отсутствия соответствующих стимулов, мотивов. Но часто человек прибегает к такому поведению потому, что боится рисковать, ошибиться, т.е. боится неудачи. Для некоторых людей приятнее воспринимать себя достаточно способным, но неорганизованным, нежели наоборот. В этом случае вмешиваются механизмы психологической защиты: человек стремится поддерживать образ своего «Я» на соответствующем уровне. А поражение, неудача могут снизить самооценку, и это определяет стремление некоторых людей избегать неудачи, поддерживая этим чувство самоуважения. Проанализируйте позитивные моменты, связанные с неудачей (что дает вам неудача, чему учит).

11. Представьте, что вы — человек с высокой мотивацией достижения (стремитесь достигать значительных успехов). Вспомните или придумайте девиз, который бы ориентировал, побуждал и вдохновлял вас на преодоление трудностей и проблем. Подберите несколько вариантов девиза.

12. Составьте личный план саморазвития по четырем основным сферам жизни человека: деятельность (обучение в вузе и самореализация личности студента), отношения (в семье, вузе, с друзьями), здоровье, душевный комфорт.

13. Какие свойства внимания необходимы специалисту вашей профессии? Обоснуйте свой ответ. Оцените особенности своего внимания. Поставьте задачи по саморазвитию.

1. Задача на рост самостоятельности. Выберите из списка юмористических фраз предложения, которые могут быть полезными несамостоятельному человеку.

- До глубокой мысли надо подняться.
- Не можешь жить, займись чем-нибудь другим.
- Чтобы дойти до источника, нужно плыть против течения.
- Мудрость бесконечна, можно и заблудиться.
- Все в природе взаимосвязано, поэтому без связей лучше не жить.
- В жизни всегда есть место подвигу, нужно только быть подальше от этого места.

• Не пляши под любой лейтмотив.  
• Если ты не самый близкий друг и товарищ самому себе, то ты не можешь быть ничьим другом.

- Свободно только падение.
- Чем больше переживаешь, тем меньше живешь.
- Слишком светлое будущее непрактично.
- Чтобы быть собой, нужно быть хоть кем-нибудь.
- Занимая деньги, подумай, нужны ли тебе еще твои друзья.
- Чувство собственного достоинства не всегда достойно.
- Нет позиции, принимай позу.
- Чем дальше хочешь прыгнуть, тем ниже нужно согнуться.
- И пустое место борется за место под солнцем.
- Карабкаться в гору еще не значит стремиться к возвышенному.
- Идущий прямо к цели гнет свою линию.
- Если вам хорошо и вы хотите, чтобы вашим друзьям было тоже хорошо, скажите им, что вам плохо.

- Точка зрения не должна быть мертвой.
- Не будь умнее, чем позволено.
- Если поступить по совести, никогда не ошибешься на чужой счет.
- Если время мыслить, на что же существовать?
- Безопаснее всех те пути, которые никуда не ведут.
- Если стоять на нескольких точках зрения, обязательно займешь устойчивое положение.

• Кому море по колено, тот и в луже утонет.

2. «Вопрос Лакейна»: «Как сейчас можно потратить время с наибольшей пользой?» Сначала вы должны постоянно задавать себе этот вопрос всякий раз, как только вы не уверены в том, правильно ли вы используете свое время. В последующем этот вопрос превратится в вашу привычку. Если сначала вы отвечаете на «вопрос Лакейна»: «Не знаю», то тогда самым лучшим способом использования вами имеющегося времени является повторение этого вопроса. Если вы вновь получили ответ: «Не знаю», скажите: «Это я уже слышал. Мне нужен ответ получше».

3. Составьте список дел на неделю. При этом используйте первые буквы азбуки для классификации значимости ваших дел: напишите заглавную букву «А» слева листка бумаги и укажите здесь те дела, которые для вас наиболее важны. Соответственным образом в категории «Б» окажутся дела «средней» значимости, а в группе «В» - наименее значимые. По мере того, как вы будете распределять их по колонкам «А», «Б» и «В», вы увидите, что ваш выбор является отчасти условным.

Вы не совсем уверены в том, насколько правилен ваш выбор. Но сравнение различных дел друг с другом позволит вам постепенно рассортировать их на три группы. Дела, оказавшиеся в колонке «А», будут наиболее ценными для вас. По этой причине вам следует уделить максимум своего времени, посвящая в первую очередь свои усилия делам из группы «А», затем из группы «Б», затем из группы «В». Принимая во внимание время дня и степень актуальности, вы можете распределить дела из группы «А» по порядку - А-1, А-2, А-3, А-4 и т. д.

4. «Фотография рабочих дней». В течение четырех дней фиксируйте в тетради все виды своей деятельности и их продолжительность (например, сон, прием пищи, занятия, чтение, игра на компьютере и т.д.). Чем искреннее выполняется задание, тем выше результат. «Учитывать время - значит дольше жить». По результатам самонаблюдений составьте хронокарту и проанализируйте свою организацию труда и отдыха. Упражнение дает возможность откорректировать свой день с целью облегчения регулярности труда, повышению успешности и самоорганизации.

5. «Интенсив как образ жизни - один из эффективных методов самоорганизации». Сделайте уборку сегодня в своей комнате, при этом, не растягивая это на весь день. Для этого договоритесь с собой (а лучше еще с кем-то) четко: 15 минут на разборку шкафа (только!), 15 минут навести порядок на столе (ни минуты больше!), 15 минут протереть пыль и пропылесосить пол (успеть железно!!!), а затем - абсолютная свобода и совершенная радость! .

6. «Тайм-менеджмент». Завтра утром составьте список дел на день, запишите его на бумаге. Запишите свои планы, и они превратятся в цель! Также отмечайте свои удачи и достижения, любым удобным способом выделяйте выполненное и достигнутое, это будет хорошим стимулом и наградой. Вечером проанализируйте письменно свой день. Как вы поощрили себя за достижения?

7. «Регламентация по времени». К сожалению, не каждый из нас рационально использует время. Когда человек занимается многими делами одновременно, ему не следует рассчитывать на успех во всех делах. Следует относиться к своему времени как к ценному ресурсу. Проанализируйте и дайте ответы на следующие вопросы: а) Насколько произвольно вы используете время? б) Насколько полезны дела, которыми вы сегодня занимались? в) Как можно было бы более эффективно работать? г) Насколько можно более рационально использовать время? д) Установив цели и конкретизировав их, следует указать темп продвижения, срок выполнения как конечного результата, так и отдельных этапов. Это будет содействовать организации вашей работы, даст возможность следить за своими успехами и постепенно продвигаться к цели. Распишите сроки выполнения промежуточной цели (этапа).

8. «Жизненные позиции и ценности». Жизнь зачастую зависит от жизненных позиций, целей и ценностей. Проанализируйте и ответьте письменно на такие вопросы: а) перечислите все ваши прежние ожидания; б) оцените ваше настоящее положение; в ) укажите по пунктам, чего вы ждете от будущего; г) определите для себя, какие изменения вы можете произвести в вашей нынешней ситуации, чтобы надежды на будущее сбылись. Особо отметьте те из них, которые вам особо посильны. д) обсудите предполагаемые изменения с вашим хорошим другом; е) отсчитайте в своем календаре 30 дней и распишите по дням, какие цели перед собой ставите; ж) реализуйте намеченное.

## Итоговое индивидуальное портфолио

(выполняется письменно и сдается преподавателю в конце семестра)

1. Какими личностными качествами должен обладать специалист в вашей профессиональной области?
2. Определите тип вашего темперамента и особенности его влияния на вашу самоорганизацию.
3. Тип вашей самооценки и его влияние на ваше самообразование.
4. Приведите пример вашего волевого поведения в рамках вашей самоорганизации.
5. Как ваша самоорганизация повлияла на развитие ваших способностей? Определите ваши способности.
6. Какие способы самоорганизации вы используете в повседневной жизни и в учебной деятельности?
7. Какие виды самообразования вы применяете в своей жизни?
8. Какие мнемотехнические приемы вы используете в процессе самообразования?
9. Какие способы восстановления работоспособности вы применяете в своей жизни?
10. Занимаетесь ли вы самообразованием в процессе обучения в вузе? Каковы при этом ваши мотивы и потребности?
11. Какие методы самообразования вы используете?
12. Какие технологии тайм-менеджмента вы используете регулярно?
13. Выберите любую деятельность, которой вы занимались вчера, и определите ее психологическую структуру.
14. Какие психические явления задействованы у Вас в процессе самоорганизации и самообразования? Каким образом?
15. Какие компьютерные технологии вы используете в процессе самоорганизации и самообразования?

### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «практическое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

## 4. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Сущность понятий: человек, личность, индивид, субъект, индивидуальность, взаимосвязь между ними. Системный подход к пониманию человека.

2. Периоды в развитии человека с точки зрения возрастных классификаций развития.
3. Основные факторы развития личности. Сущность, значение.
4. Деятельность человека. Сущность, структура.
5. Понятие самоорганизации, особенности проявления. Интегральность самоорганизации.
6. Темпо-ритмические характеристики человека.
7. Потребностно-мотивационная сфера личности. Возможности ее диагностирования.
8. Саморегуляция, самоуправление, саморазвитие.
9. Самообразование как система умственного мировоззренческого самовоспитания.
10. Взаимосвязь самоорганизации и самообразования.
11. Дуальность природы человека: соотношение биологического и социального, души и тела в человеке.
12. Человек, личность, индивид, субъект, индивидуальность: понятия и соотношение между ними.
13. Факторы, влияющие на формирование личности.
14. Возрастная периодизация. Теория Э. Эриксона.
15. Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии: З. Фрейд.
16. Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии: Дж. Уотсон.
17. Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии: А. Маслоу.
18. Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии: Г. Олпорт.
19. Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии: Д. Кеттел.
20. Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии: Л.С. Выготский.
21. Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии: С.Л. Рубинштейн.
22. Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии: Дж. Келли.
23. Социальная направленность, социальный опыт.
24. Интеллект и самосознание личности.
25. Деятельность как психологическая категория. Структура деятельности.
26. Целеполагание деятельности. Требования к постановке целей деятельности.
27. Планирование деятельности: кратко-, средне- и долгосрочное.
28. Продуктивная деятельность: показатели, уровни продуктивности.
29. Темперамент: понятие и структура, свойства и типы темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.

30. Темпо-ритмические характеристики человека. Физический, психический и интеллектуальный ритмы человека.
31. Потребностно-мотивационная сфера. Классификация потребностей и мотивов.
32. Понятие и структура характера. Формирование характера. Акцентуации характера.
33. Потенциал личности. Самомотивация. Модель самоорганизующейся личности.
34. Эмоции и чувства личности. Психологическая устойчивость личности.
35. Самоопределение, профессиональный и личностный рост. Выбор и способы определения индивидуальной образовательной траектории.
36. Механизмы психологической защиты личности.
37. Планирование деятельности человека. Специфика краткосрочного, среднесрочного и долгосрочного планирования с учетом конкретной методики планирования. Техники (SMART и др.) при постановке целей деятельности.
38. Техника хронометража в анализе продуктивной деятельности.
39. Понятие профессиональной карьеры. Основные этапы ее планирования.
40. Сущность, значение и особенности самообразовательной деятельности человека.
41. Возможности корпоративного образования в системе образования Российской Федерации.
42. Основные методы самообразования. Особенности, преимущества и ограничения.
43. Основные проявления самоорганизации, самоорганизующейся личности.
44. Характеристики самоактуализирующегося человека.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации  
«зачет»

Национальная шкала	Характеристика знания предмета и ответов
зачтено	выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.
Не зачтено	выставляется при наличии серьёзных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

### **Лист изменений и дополнений**

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)