УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

Кафедра педагогики и психологии

Утверждаю.
Зав. кафедрой:
канд.пед.наук, доцент
_____ А.Л. Короткова
Протокол заседания кафедры № 4
от 7 апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины	Основы саморазвития, самообразования и самоорганизации
Направление подготовки	39.03.03. «Организация работы с молодежью»
Профиль подготовки	Современные технологии организации работы с молодежью
`Год набора	2026

Составитель:
канд.пед.наук, доц.
Короткова А.Л.
канд.пед.наук, доц.
Мустафина Л.Ф.

Казань

Содержание

1. Цели и задачи учебной дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Требования к результатам освоения дисциплины
4. Структура и содержание дисциплины
4.1 Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций
4.2 Содержание дисциплины по темам (разделам)
4.3 Планы практических и семинарских занятий
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины
8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Приложение 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Актуальность дисциплины «Основы саморазвития, самообразования и самоорганизации» определяется в соответствии с государственным стандартом высшего профессионального образования, призван подготовить будущих профессионалов к эффективной учебной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Основы саморазвития, самообразования и самоорганизации» углубляет и конкретизирует содержание учебных дисциплин, связанных с психологическим содержанием профессиональной деятельности специалиста.

Цель дисциплины: освоение студентами знаний, умений и навыков, позволяющих студентам эффективно овладевать технологиями саморазвития, самообразования и самоорганизации.

Задачи дисциплины:

– изучение студентами психологического содержания будущей профессиональной деятельности;

– изучение теоретико-методологических аспектов формирования профессиональной культуры;

– воспитание личностных качеств, необходимых для специалиста в данной сфере профессиональной деятельности;

– овладение студентами эффективными технологиями саморазвития и самоорганизации;

– формирование у студентов стремления к постоянному самосовершенствованию и мобильности в профессии.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к обязательной части и находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме:

Обеспечивающие учебные дисциплины

Обществознание (СОШ)
Русский язык и деловое общение
Основы эффективных коммуникаций

Основы саморазвития, самообразования и самоорганизации

Обеспечиваемые учебные дисциплины

Основы проектной деятельности
Все виды практик

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Основы саморазвития, самообразования и самоорганизации» участвует в формировании следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО:

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

Декомпозиция компетенций

Индикаторы	**Результаты обучения по дисциплине**
УК-6.1. Использует психологические методы саморазвития, саморегуляции и самоорганизации на основе принципов образования в течении всей жизни	УК-6.1 З.1 Знает принципы и методы саморазвития, профессиональной рефлексии и построения индивидуальной образовательной траектории, основные принципы самовоспитания и самообразования, понимает единство образования и самообразования УК-6.1 У.1 Умеет анализировать требования профессии к человеку; определять наличие профессионально значимых качеств, применять принципы и методы саморазвития, саморегуляции и самоорганизации, самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории; УК-6.1 В.1 Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей
УК-6.2 Использует технологии управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, для достижения поставленных целей	УК-6.2 З.2 Знает инструменты и методы управления временем УК-6.2 У.2 Умеет использовать инструменты и методы управления временем при выполнении профессиональных задач и достижении поставленных целей УК-6.2 В.2 Владеет инструментами управления временем при выполнении проектов
УК-6.3 Определяет приоритеты собственной деятельности и строит профессиональную карьеру и стратегию профессионального развития	УК-6.3 З.3 Знает структуру и содержание профессиональной культуры как целевого ориентира учебной и профессиональной деятельности, стратегии профессионального развития УК-6.3 У.3 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и выстраивать траекторию профессионального развития УК-6.3 В.3 Владеет навыками профессиональной рефлексии и саморазвития

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

Модульная разбивка учебной дисциплины (очная форма обучения)					
Наименование модулей	Количество ауд. Часов		Самост оят. работа	Всего часов	Индикаторы компетенции
	Лекц	Прак			
Модуль 1: «Психология личностного и профессионального саморазвития»					
Тема 1: Модель профессионала как целевой ориентир профессионального саморазвития	2	6	8	16	УК-6.3 З.3 УК-6.3 У.3 УК-6.3 В.3
Тема 2. Методики профессиональной рефлексии.	4	6	9	19	УК-6.1 З.1 УК-6.1 У.1 УК-6.1 В.1
Тема 3: Методики профессионального самосовершенствования и развития	4	8	9	21	
Модуль 2: «Основы самоорганизации»					
Тема 4. Основы тайм-менеджмента. Целеполагание. Виды планирования		2	8	10	УК-6.2 У.2 УК-6.2 В.2
Тема 5. Инструменты и методы планирования и распределения времени		4	8	12	УК-6.2 З.2 УК-6.2 У.2 УК-6.2 В.2
Тема 6. Эффективный отдых как условие успешной самоорганизации		4	8	12	УК-6.2 З.2 УК-6.2 У.2 УК-6.2 В.2
Подготовка к зачету			18	18	
ИТОГО	10	30	68	108	

* Данная тема изучается с элементами интерактивных методов обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

Модульная разбивка учебной дисциплины (заочная форма обучения)					
Наименование модулей	Количество ауд. Часов		Самостоят. работа	Всего часов	Индикаторы компетенции
	Лекц	Прак			
Модуль 1: «Психология личностного и профессионального саморазвития»					
Тема 1: Модель профессионала как целевой ориентир профессионального саморазвития	0,5	1	16	17,5	УК-6.3 З.3 УК-6.3 У.3 УК-6.3 В.3
Тема 2. Методики профессиональной рефлексии.	0,5	1	16	17,5	УК-6.1 З.1 УК-6.1 У.1 УК-6.1 В.1
Тема 3: Методики профессионального самосовершенствования и развития	1	2	16	19	
Модуль 2: «Основы самоорганизации»					
Тема 4. Основы тайм-менеджмента. Целеполагание. Виды планирования	0,5	1	16	17,5	УК-6.2 У.2 УК-6.2 В.2
Тема 5. Инструменты и методы планирования и распределения времени	0,5	1	16	17,5	УК-6.2 З.2 УК-6.2 У.2 УК-6.2 В.2
Тема 6. Эффективный отдых как условие успешной самоорганизации	1	2	16	19	УК-6.2 З.2 УК-6.2 У.2 УК-6.2 В.2
Подготовка к зачету			18	18	
ИТОГО	4	8	96	108	

* Данная тема изучается с элементами интерактивных методов обучения.

Пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Данный модульный курс состоит из 2-х модулей.

Модуль 1 «Психология личностного и профессионального саморазвития» включает в себя 3 темы.

В результате прохождения первого модуля будут получены следующие образовательные результаты:

студент

УК-6.1 З.1 Знает принципы профессиональной рефлексии и построения индивидуальной образовательной траектории, основные принципы самовоспитания и самообразования, понимает единство образования и самообразования

УК-6.1 У.1 Умеет применять принципы самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории; умеет анализировать требования профессии к личным качествам человека; определять наличие профессионально значимых качеств и выстраивать траекторию саморазвития

УК-6.1 В.1 Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

УК-6.2 З.3 Знает психологические методики оценки эффективности использования времени при решении поставленных задач

УК-6.2 У.3 Умеет критически оценивать эффективность использования времени при решении поставленных задач

УК-6.2 В.3 Владеет психологическими навыками управления временем в процессе достижения поставленных целей

УК-6.3 З.5 Знает структуру профессиональной культуры как целевого ориентира учебной и профессиональной деятельности

УК-6.3 У.5 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и выстраивать траекторию профессионального развития

УК-6.3 В.5 Владеет навыками профессиональной рефлексии и саморазвития.

Уровень освоения компонентов компетенций проверяется устным и тестовым опросом, а также выполненными практическими заданиями.

Модуль 2 «Основы самоорганизации» включает в себя 3 темы.

В результате прохождения второго модуля студент:

УК-6.2 З.2 Знает инструменты и методы управления временем

УК-6.2 У.2 Умеет использовать инструменты и методы управления временем при выполнении профессиональных задач и достижении поставленных целей

УК-6.2 В.2 Владеет инструментами управления временем при выполнении проектов

4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

МОДУЛЬ 1. «ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОРАЗВИТИЯ»

Тема 1: Психологическая характеристика профессии

Целостная компетентностная модель выпускника по направлению подготовки как характеристика предполагаемого результата образования в Университете управления «ТИСБИ».

Общая ориентировка в профессии, в условиях и средствах успешного овладения профессией. Стандартная профессиограмма (квалификационная характеристика) выбранной профессии, функциональная и личностная характеристика выпускника Университета. Представления о ценностях и социальной значимости профессии, ее связях с другими профессиями, о ее научном фундаменте, о связях с образовательными областями и о перспективах развития. Деятельностная основа профессии и овладения ею: «не делаешь – не умеешь». Общие сведения: о важнейших видах профессиональной деятельности; об основных элементах, составляющих любую деятельность (потребность и мотив, предмет, цель, действия и их последовательность, задачи, операции, средства, коммуникация). Умения учиться и знания как важнейшие средства успешного овладения деятельностью. Физические и психофизиологические предпосылки овладения профессией. Инициатива и творчество в профессии. Представления о готовности овладевать профессией.

Тема 2: Методики профессиональной рефлексии.

Рефлексия как необходимое условие саморазвития. Кооперативная рефлексия (знание о структуре группы и организации межличностного взаимодействия). Коммуникативная рефлексия (анализ человека в процессе общения). Личностная рефлексия (самоанализ поведения, деятельности, познание индивидуальности и её самореализация). Интеллектуальная рефлексия (анализ усвоенных знаний, способов действий и применения их в деятельности). Диагностика профессиональной компетентности выпускника Университета управления «ТИСБИ». Специфика профессиональной рефлексии. Представления о диагностике результатов профессионального обучения. Профессиональная компетентность. Способы и формы осуществления диагностики. Готовность к осуществлению профессиональных функций.

Тема 3: Методики профессионального самосовершенствования и развития

Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития. Понятие «аттитюд». Концепция М.Рокича: понятие «Я», ценности и аттитюды. Типология аттитюдов по М.Фишбейну (аттитюд к действию, аттитюд к

объекту). Роль самоактуализации в работах А.Маслоу. Развитие Я-концепции в теории личности К.Роджерса. Роль судьбы и отношения к ней человека по В.Франклу.

Понятие «интеллектуальное саморазвитие». Показатели (мотивационный, когнитивный, деятельностный) и свойства интеллектуального саморазвития (системность, непрерывность, самость, рефлексивная направленность). Понятие «технология» и виды технологий саморазвития. Компоненты интеллектуально-личностного саморазвития: постановка и осознание цели, мыслительные операции и действия, интеллектуальные умения, интегрируемые в качество личности. Основные технологии интеллектуально-личностного саморазвития: самовоспитание, самоконтроль, рефлексия.

МОДУЛЬ 2: «ОСНОВЫ САМООРГАНИЗАЦИИ»

Тема 4. Основы тайм-менеджмента. Целеполагание. Виды планирования

Сущность и определение Тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент как система. Понятие и определение целеполагания. Типы подходов к жизни. Анализ расходования времени. Латеральное мышление как основа управления. Параметры и уровни управления временем. Инновационный, и тайм-менеджмент: взаимодействие и отличие. Стадии инновационного процесса, классификация инноваций и их характеристики. Приемы и методы развития времени в организации. Технологии по развитию внимания, ментальной выносливости, координации и импровизации мышления, формирование потока образов и т.п. Создание условий для эффективной работы Тайм-менеджмента. Планирование, организация в менеджменте. Система мотивации в организациях

Целеполагание как определение ключевого направления развития, планирования и разработки плана достижения поставленных целей. Основные принципы и критерии постановки целей (КИНДР, SMART).Сущность планирования рабочего времени. Золотые" пропорции планирования времени

Тема 5. Инструменты и методы планирования и распределения времени

Принципы эффективного использования рабочего времени, методы его учета и измерения. Оценка процесса расходования и потери времени в зарубежных и отечественных организациях. Анализ планирования рабочего времени руководителя, способы его оптимизации. Причины дефицита времени и его инвентаризация. Классические техники деловой активности: Основы и принципы делегирования. Правила делегирования. Понятие успеха-неуспеха. Система критериев успеха. Поглотители времени. Ресурсы времени.

Хронофаги: понятие и их виды. Оценка использования времени, выявление базовых и второстепенных дел. Способы выявления хронофагов. Оптимизация стандартных процессов деятельности и временных затрат. Заповеди распределения времени руководителем. Правило TRAF. Технические форс мажоры. Ассертивность в тайм-менеджменте. Анализ и работа с «поглотителями» времени.

Тема 6. Эффективный отдых как условие успешной самоорганизации

Понятие стресса и его динамики. Грамотное планирование рабочего времени рациональное распределение обязанностей между сотрудниками. Методы рационального использования времени как способ предупреждения стресса.

Повышение фрустрационной стрессоустойчивости. ГЭД личности. Индивидуальные биоритмы человека: определение своих биоритмов Сознательное использование своих возможностей в процессе управления течением имеющегося в распоряжении времени. Переключение в отдыхе с работы и восстановление сил. Творческая лень. Эффективный сон. Переживание момента. Развитие качеств, необходимых для успешного корпоративного тайм-менеджмента

МОДУЛЬ 3. ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОВЗ

Тема 7. Основы дефектологических знаний для организации доступной среды в социальной и профессиональных сферах

Дефектология как самостоятельная отрасль науки и практики. Основные разделы дефектологии. Понятие нормального и отклоняющегося развития. Факторы психического развития человека. Виды отклоняющегося развития (дизонтогении). Общие закономерности отклоняющегося развития. Виды нозологий при определении инвалидности.

Основные положения концепции «Доступная среда». Определение потребностей различных групп инвалидов и МГН в безбарьерной среде. Классификация потребностей инвалидов в безбарьерной среде. Ситуационная помощь инвалидам. Причины инвалидности. Группы инвалидов. Определение скрытых и явных признаков инвалидности. Классификация потребностей различных групп инвалидов и маломобильных групп населения в безбарьерной среде. Этические аспекты оказания помощи инвалидам.

Тема 8. Основы эффективного социального и профессионального взаимодействия с инвалидами и лицами с ОВЗ

Особенности создания безбарьерной информационной среды. Особенности создания безбарьерной коммуникационной среды. Особенности

создания безбарьерной коммуникационной среды для инвалидов, испытывающих трудности в передвижении. Особенности создания безбарьерной коммуникационной среды для инвалидов с нарушениями зрения. Особенности создания безбарьерной коммуникационной среды для инвалидов с нарушениями слуха. Особенности создания безбарьерной коммуникационной среды для инвалидов с нарушениями речи. Особенности создания безбарьерной коммуникационной среды для инвалидов с умственными нарушениями. Особенности создания безбарьерной коммуникационной среды для инвалидов с психическими нарушениями.

Семинар 1
Модель профессионала как целевой ориентир профессионального саморазвития

Вопросы для обсуждения

1. Каковы основные разделы ФГОС по вашему направлению подготовки?
2. Какие дисциплины входят в учебный план подготовки? Чем обусловлен выбор дисциплин?
3. Какие дисциплины Вы хотели бы добавить в учебный план по своему направлению?
4. В чем суть универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций?
5. Какие практики предусмотрены в ОПОП? Как вы думаете, какой вклад в формирование профессиональной культуры вносит практическое обучение?
6. Где бы вы хотели проходить практику?
7. Как вы думаете, как среда Университета управления «ТИСБИ» способствует формированию универсальных компетенций?
8. Каково кадровое обеспечение ОПОП по вашему направлению подготовки?

Практические задания

Задание 1. Распределите компетенции по дисциплинам учебного плана самостоятельно. Обоснуйте свой вариант распределения.

Задание 2. Проанализируйте универсальные компетенции своего направления подготовки. Подберите список внеучебных мероприятий для формирования универсальных компетенций.

Задание 3. Подберите 10 баз практики для вашего направления подготовки, обоснуйте свой выбор.

Семинар 2. Психологическое содержание профессиональной деятельности

Вопросы для обсуждения

1. Каковы основные профессии в сфере вашей профессиональной деятельности?
2. Какова стандартная профессиограмма (квалификационная характеристика) выбранной профессии?
3. Каковы перспективы развития вашей профессии?
4. Каковы важнейшие виды деятельности представителей вашей профессии?
5. В чем заключается социальная значимость вашей профессии?
6. Каковы физические и психофизиологические предпосылки овладения профессией?
7. Каковы ПВК и ПВЛК представителей вашей профессии?
8. Что такое «профессиональное творчество»? Какие возможности для профессионального творчества дает ваша профессия?

Практические задания

Задание 1. Составьте примерные профессиограммы для 3 профессий в сфере вашей профессиональной деятельности

Задание 2. Составьте примерную психограмму вашей профессии.

Задание 3. Сформулируйте социальные функции представителя вашей профессии. Обозначьте круг социальных проблем в Республике Татарстан, в решении которых участвуют представители вашей профессии.

Семинар 3. Методы профессиональной рефлексии

Вопросы для обсуждения

1. Каковы основные виды рефлексии?
2. В чем сущность профессиональной рефлексии?
3. Дайте характеристику способам диагностики уровня сформированности ПВК и ПВЛК представителей вашей профессии.
4. Способы и формы оценки профессиональной компетенции.
5. Опишите принципы диагностики универсальных компетенций.
6. Критерии степени сформированности общекультурных компетенций.
7. Принципы анализа типичных затруднений в профессиональной деятельности представителя вашей профессии.

Практические задания

Задание 1. Подберите методики для диагностики ПВК и ПВЛК представителя вашей профессии.

Задание 2. Апробируйте на себе пакет методик диагностики ПВК и ПВЛК представителя вашей профессии.

Задание 3. Разработайте методики для диагностики степени сформированности универсальных компетенций представителя вашей профессии.

Семинар 4. Методики профессионального самосовершенствования.

Вопросы для обсуждения

1. Каковы принципы профессионального самосовершенствования?
2. Что понимают под мобильностью в профессии?
3. Опишите подходы к построению траектории профессионального развития.
4. Каковы основные лифты профессиональной вертикальной мобильности для представителя вашей профессии?

Практические задания

Задание 1. Подберите методики совершенствования ПВК и ПВЛК представителя вашей профессии (по две методики на каждое качество из примерной психограммы профессии).

Задание 2. Проанализируйте потенциальные траектории саморазвития в профессии. Напишите эссе «Моё будущее в профессии».

Семинары 5-6. Практикум по самопознанию

Практические задания

1. Определения способности к саморазвитию (А.И.Красило).
2. Иллюстрация к теме «Я-концепция» – шкала самовосприятия по Р.Бернсу.
3. Выявление составляющих Я-концепции – проективная методика «Символические задания на выявление «социального Я» (по Б.Лонгу, Р.Зиллеру, Р.Хендерсону).
4. Исследование образа Я – опросник Т.Лири.
5. Методика исследования самоотношения С.Р.Пантилеева.
6. Изучение самооценки при помощи методики ранжирования.
7. Обучение самопринятию по В.Г.Маралову.
8. Диагностика уровня уверенности и удовлетворенности собой.

Семинары 7-8. Практикум по саморазвитию

Практические задания

1. Изучение индивидуальных тенденций саморазвития – тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А.Леонтьева.
2. Упражнение с идеальной моделью.
3. Разработка индивидуальной программы самовоспитания (на примере программы самовоспитания С.Б.Елканова).
4. Диагностика способности к саморазвитию.
5. Оценка уровня самоактуализации по опроснику А.Шострома.
6. Методика «Мотивация аффилиации» (А.Меграбян и М.Ш.Магомед-Эминов).
7. Методика определения индекса жизненной удовлетворенности.

8. Диагностики ситуативной самоактуализации личности (Т.Д.Дубовицкая).

9. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.

10. Метод, ориентированный на реконструкцию будущего Ф.Мелджеса.

11. Обучение аутогенной тренировке.

12. Автопортрет как метод саморегуляции личности.

13. Психическая саморегуляция («Зарядка позитивного мышления»).

Семинар 9. Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности

Вопросы для обсуждения

1. Обсуждение понятия развивающего профессионального обучения;
2. Выполнение упражнений рефлексивного тренинга;
3. Рефлексия в тренинге.
4. Общие закономерности проявления кризисов профессионального становления.
5. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития: объективные и субъективные.
6. Стадии профессионального становления личности: оптация, профессиональное образование и подготовка, профессиональная адаптации, первичная и вторичная профессионализация и мастерство.
7. Разрешение кризисов профессионального становления.
8. Технологии преодоления кризисов профессионального становления.
9. Кризисы профессионального становления личности в сфере образования.

Семинар 10. Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности

Вопросы для обсуждения

1. Понятие о профессиональном саморазвитии.
2. Соотнести понятия: саморазвитие, самоактуализация, самоорганизация, самопознание и других.
3. Теории профессионального развития в зарубежной психологии: психодинамическое направление, сценарная теория, концепция профессионального развития Д. Съюпера, теория профессионального выбора и другие.
4. Профессиональное саморазвитие как процесс изменения компонентов: мотивационно-целевого, когнитивного, эмоционально-волевого, конструктивнодеятельностного, рефлексивного и результативного.
5. Профессиональное саморазвитие в сфере образования

5.

Семинар 11-12. Основные понятия, задачи и функции тайм-менеджмента. Целеполагание. Система учета времени.

Вопросы для обсуждения

1. Терминология понятия целеполагания в системе Тайм-менеджмента
2. Капитал времени. Виды расходов времени. Поглотители времени.
3. Зачем нужен капитал времени, и в чем его сущность?
4. Опишите логику расходов времени.
5. Требования к поглощению времени
6. Основные подходы к планированию.
7. Факторы, влияющие на планирование времени.

Практические задания

Задание 1.

1. «Определение воров, или поглотителей своего времени»

Работа в микрогруппе. Устно проговаривают, что именно можно назвать «ворами» времени.

2. Индивидуально заполняют столбик таблицы по предложенному образцу. Найти не менее 7-10 «воров» времени, кроме указанных. «

3. Работа в микрогруппе. Устно анализируются причины появления «воров» и определяются способы борьбы с ними.

4. Индивидуально заполняется 2 и 3 столбики.

5. Анализ полученных результатов в микрогруппе, коллективная коррекция методов борьбы с хронофагами времени».

Проанализируйте полученные результаты.

«Воры» вашего времени	**Причины появления «воров»**	**Как с ними бороться?**
промедление	Стремление сделать все качественно и идеально	Дать себе право на ошибку
неправильно поставленная цель		
неумение твердо говорить «нет»		

Семинар 13-14. Инструменты повышения эффективности использования времени.

Вопросы для обсуждения

1. Методологии ДэвидаАллена - Getting Things Done, или искусство продуктивности без стресса.
2. Личная систематайм-менеджмента по Г. Архангельскому

3. Мотивация (виды и структура, процесс).
4. Рефлексивное управление (В. А. Лефевр).
5. Ведение коммуникативного взаимодействия. Управление параметрами КВЗ: межличностное пространство, инициатива, динамика, направленность воздействия.
6. Преодоление сопротивления КА и коммуникативных барьеров.

Практические задания

Задание 1.

Осуществите экспресс-диагностику внутренней концепции времени, используя рисуночный тест «Персональная концепция времени».

Проанализируйте полученные результаты

Задание 2.

Пройдите тест на восприятие времени «Субъективная минута» Проанализируйте полученные результаты в группе.

Задание 3.

Проведите на одногруппнике тест «Персональная компетентность во времени», позволяющий оценить сформированность основных навыков управления временем и компетентность во времени в целом. Результаты представьте в виде интерпретации.

Семинар 15. Целеполагание

Задание 1.

«15 желаний»

1. Запись 15 желаний
2. Анализ желаний с позиций критериев и характеристик цели КИНДР (конкретность, измеримость, назначенность, достижимость, реалистичность.)
3. Коррекция наиболее значимых для субъекта целей. Любая жизненная цель, «пропущенная» через все критерии, обретает законченный образ или отклоняется как несостоятельная.

Задание 2.

«Дерево целей» (проводится в микрогруппах)

1. Выбор «фирмы» и вида деятельности на рынке услуг
2. Определение направлений, задач, мероприятий для достижения поставленных целей.
3. Презентация и анализ полученных результатов.
4. Коррекция «дерева целей».

Задание 3.

Построение личного «дерева» или составление плана мероприятий по достижению 2-3 целей из 1 упр. на выбор

Методические рекомендации для обучающихся представлены в Приложении 1.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний.

Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, основной и дополнительной литературы; подготовку к семинарским занятиям в индивидуальном и групповом режиме. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины проработки темы и др., а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время семинарских занятий.

Целью преподавателя является стимулирование самостоятельного, углубленного изучения материала курса, хорошо структурированное, последовательное изложение теории на лекциях, отработка навыков решения задач и системного анализа ситуаций на семинарских занятиях, контроль знаний студентов.

При подготовке к семинарским занятиям и выполнении контрольных заданий студентам следует использовать литературу из приведенного в данной программе списка, а также руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя.

Перед каждым семинарским занятием студент изучает план семинарского занятия с перечнем тем и вопросов, списком литературы и домашним заданием по вынесенному на семинар материалу.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию и выполнению домашних заданий:

- проработать конспект лекций;
- проанализировать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю);
- подготовить практические задания;
- при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

В конце каждого практического занятия студенты получают «домашнее задание» для закрепления пройденного материала. Домашние задания необходимо выполнять к каждому семинарскому занятию. Сложные вопросы можно вынести на обсуждение на семинар или на индивидуальные консультации. Контрольные работы состоят из вопросов. Они оцениваются по 100 балльной системе в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации учебного процесса и оценки успеваемости

студентов, и выполняются в учебные часы по расписанию в виде письменного решения индивидуальных контрольных заданий.

Обязательное требование ко всем студентам посещение всех лекционных и семинарских занятий, обязательное участие в аттестационных испытаниях, выполнение заданий преподавателя. Особо ценится активная работа на семинаре (умение вести дискуссию, творческий подход к анализу текстов, способность четко и емко формулировать свои мысли), а также качество подготовки творческих проектов, уровень выполнения самостоятельных работ, контрольных работ, тестов и докладов.

При подготовке к докладу или сообщению студентам предлагается выполнить ряд операций в представленной ниже последовательности:

1. Прогнозирование возможностей.
2. Формулировка цели доклада.
3. Составление плана изложения,
4. Принятие решения об использовании наглядных пособий.
5. Подготовка наглядных материалов.
6. Оценка актуальности темы выступления на фоне темы изучения проблемы.
7. Формулировка названия доклада.
8. Написание текста доклада.
9. Выбор способа представления доклада.
10. Репетиция выступления.
11. Выбор стиля жанра выступления.
12. Выбор «ударного» момента в будущем выступлении.

Самоподготовка к занятию включает следующие инструкции к студентам:

1. Проработать основные понятия темы, записать их в психологический словарь.
2. Прочитать конспект прослушанной лекции по теме занятия и информационный блок.
3. Ознакомиться с рекомендуемой литературой.
4. Записать в тетрадь ответы на вопросы для обсуждения.
5. Зафиксировать возникшие вопросы с тем, чтобы выяснить их у преподавателя.
6. В процессе обучения организуется текущий и итоговый контроль знаний студентов с последующим совместным анализом результатов.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 368 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21819-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585182

2. Артюхова, Т. Ю. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебник для вузов / Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 230 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16283-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588853

Дополнительная литература:

1. Коблева, А. Л. Самоменеджмент и профессиональное саморазвитие педагога : практическое пособие для вузов / А. Л. Коблева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 91 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21176-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/559505 (дата обращения: 14.04.2025).

2. Морозюк, С. Н. Психология личности. Психология характера : учебник для вузов / С. Н. Морозюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 217 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06609-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586355

Интернет ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (http://www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» (https://urait.ru)
3. Российская психология: информационно-аналитический портал https://rospsy.ru .
4. Электронная библиотека МГППУ (http://psychlib.ru/)
5. Институт психологии РАН
   https://ipran.ru/
6. Психологическая газета
   https://psy.su/
7. Психологический портал «Флогистон»
   http://flogiston.ru/library
8. Академическая психология –практике
   http://www.portal-psychology.ru/

9. Портал психологических изданий
https://psyjournals.ru/
10. Национальный психологический журнал
Национальный психологический журнал (npsyj.ru)
11. Вопросы психологии
Вопросы психологии (voppsy.ru)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В процессе изучения данной дисциплины используются: учебная аудитория, кабинет для самостоятельной работы студентов, читальный зал, видеопроекционное оборудование, компьютер, оснащенный типовым пакетом системного и офисного ПО, в соответствии с Реестром материально-технического обеспечения аудиторного фонда Университета управления «ТИСБИ» и реестром программного обеспечения.

8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Для оценки компетентности рекомендуется использовать рейтинговую оценку знаний, умений и навыков студента по окончанию изучения каждого Модуля в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации образовательного процесса. Итоговая оценка (в баллах) складывается из баллов, набранных по каждому Модулю (семестровая оценка) и баллов, набранных, непосредственно на экзамене (зачете).

Расчет набранных баллов по дисциплине осуществляется в следующей последовательности:

$C = \frac{M_1 + M_2 + ...M_n}{n} \times 0{,}6$, где М – количество баллов по модулю; n – количество модулей

$З = К \times 0{,}4$, где К - количество баллов на экзамене (зачете);

$И = С + З + П$, где П – поощрительные баллы (от 1 до 5).

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующим таблицам:

Оценка уровня сформированности компетенции УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
1	2	3	4
1	**Пороговый уровень (как минимально допустимый)** (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ОПОП ВО) (от 60 до 70 баллов)	УК-6.1 З.1 Знает принципы профессиональной рефлексии и построения индивидуальной образовательной траектории, основные принципы самовоспитания и самообразования, понимает единство образования и самообразования УК-6.1 У.1 Умеет применять принципы самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории; умеет анализировать требования профессии к личным качествам человека; УК-6.2 З.3 Знает психологические методики оценки эффективности использования времени при решении поставленных задач	Выступление на семинаре Решение практических задач Зачет

2	**Базовый уровень (относительно порогового уровня) (**От 71 до 85 баллов**)**	УК-6.1 З.1 Знает принципы профессиональной рефлексии и построения индивидуальной образовательной траектории, основные принципы самовоспитания и самообразования, понимает единство образования и самообразования УК-6.1 У.1 Умеет применять принципы самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории; умеет анализировать требования профессии к личным качествам человека; определять наличие профессионально значимых качеств и выстраивать траекторию саморазвития УК-6.2 З.2 Знает психологические методики оценки эффективности использования времени при решении поставленных задач УК-6.2 У.2 Умеет критически оценивать эффективность использования времени при решении поставленных задач УК-6.3 З.3 Знает структуру профессиональной культуры как целевого ориентира учебной и профессиональной деятельности УК-6.3 У.3 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и выстраивать траекторию профессионального развития	Выступление на семинаре Решение практических задач Зачет
3	**Повышенный уровень (относительно порогового уровня)** (От 86 до 100 баллов)	УК-6.1 З.1 Знает принципы профессиональной рефлексии и построения индивидуальной образовательной траектории, основные принципы самовоспитания и самообразования, понимает единство образования и самообразования УК-6.1 У.1 Умеет применять принципы самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории; умеет анализировать требования профессии к личным качествам человека; определять наличие профессионально значимых качеств и выстраивать траекторию саморазвития УК-6.1 В.1 Владеет способами управления своей познавательной	Выступление на семинаре Решение практических задач Зачет

		деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей УК-6.2 З.2 Знает психологические методики оценки эффективности использования времени при решении поставленных задач УК-6.2 У.2 Умеет критически оценивать эффективность использования времени при решении поставленных задач УК-6.2 В.2 Владеет психологическими навыками управления временем в процессе достижения поставленных целей УК-6.3.З.3 Знает структуру профессиональной культуры как целевого ориентира учебной и профессиональной деятельности УК-6.3 У.3 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и выстраивать траекторию профессионального развития УК-6.3 В.3 Владеет навыками профессиональной рефлексии и саморазвития	

Приложение 1

Методические рекомендации для обучающихся

Студентам на первом занятии необходимо ознакомиться с РПД, где прописаны цели, задачи и трудоемкость дисциплины.

Затем необходимо ознакомиться с порядком изучения дисциплины, т.е. модульно-тематическим планом и пояснительной запиской с указанием этапов формирования заявленных компетенций.

И, наконец, ознакомиться с порядком оценивания результатов обучения, для чего необходимо изучить следующие документы: Положение о модульно-рейтинговой системе оценивания и Принципы оценки уровня знаний, умений и навыков (характеристика ответа).

Студент должен внимательно изучить перечень основной (дополнительной) литературы и взять необходимые учебники в библиотеке.

При сдаче модулей упор делается на выявление особенностей социально-педагогической деятельности с различными категориями детей и молодежи, специфики работы с различными категориями детей и молодежи.

При подготовке к семинарскому занятию необходимо уточнить план проведения занятий, подготовить необходимую документацию. Практические занятия проводятся после лекционного изучения темы. Выполнение практических заданий, приведенных в программе учебной дисциплины обязательно.

При изучении данного курса преподавателем используются интерактивные методы обучения, что помогает эффективнее сформировать заявленные компетенции.

Интерактивные формы обучения обеспечивают высокую мотивацию, прочность знаний, творчество, коммуникабельность, командный дух, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность.

Приложение 2

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

Кафедра педагогики и психологии

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Основы саморазвития, самообразования и самоорганизации»

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля
   2.1. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля
      2.1.1 Выступление на семинаре
      2.1.2 Решение практических задач

   2.2 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля
      2.2.1 Фонд оценочных средств для проверки знаний и умений (вопросы к зачету)
      2.2.2 Фонд оценочных средств для проверки сформированности навыков (задачи к зачету)

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Формы контроля / **Формируемые компетенции**	УК-6		
	УК-6.1.	УК-6.2.	УК-6.3.
выступление на семинаре	З1 У1	З2 У2	З3 У3
решение практических задач	З1 У1 В1	З2 У2 В2	З3 У3В3
Формы промежуточного контроля			
зачет	З1 У1 В1	З2 У2 В2	З3 У3 В3

2. НАПОЛНЕНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

2.1. Фонд оценочных средств и шкала оценивания

для текущего контроля

2.1.1. Выступление на семинаре

Выступление на семинаре является формой контроля для оценки уровня освоения компетенций, применяемой на семинарских занятиях. Выступление на семинаре может проводиться с использованием форм устного опроса, обсуждения докладов, выполненных заданий и проблемных вопросов. Выступление на семинаре, таким образом, включает обязательную для всех студентов оценку текущего контроля знаний в виде устного опроса, а также выступление студентов по проблемным вопросам темы.

Примерные вопросы на проверку знаний:

1. Каковы основные профессии в сфере вашей профессиональной деятельности?
2. Какова стандартная профессиограмма (квалификационная характеристика) выбранной профессии?
3. Каковы перспективы развития вашей профессии?
4. Каковы важнейшие виды вашей профессиональной деятельности?
5. В чем заключается социальная значимость вашей профессии?
6. Каковы физические и психофизиологические предпосылки овладения профессией?
7. Каковы ПВК и ПВЛК представителя вашей профессии?

8. Что такое «профессиональное творчество»? Какие возможности для профессионального творчества дает ваша профессия?
9. В чем сущность профессиональной рефлексии?
10. Дайте характеристику способам диагностики уровня сформированности ПВК и ПВЛК представителя вашей профессии.
11. Способы и формы оценки профессиональной компетенции.
12. Опишите принципы диагностики универсальных компетенций.
13. Критерии степени сформированности универсальных компетенций.
14. Принципы анализа типичных затруднений в профессиональной деятельности представителя вашей профессии.
15. Каковы принципы профессионального самосовершенствования?
16. Что понимают под мобильностью в профессии?
17. Опишите подходы к построению траектории профессионального развития.
18. Каковы основные лифты профессиональной вертикальной мобильности для представителя вашей профессии?

Критерии оценивания выступления на семинаре

Результат	Балл
Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса, логично и последовательно отвечает на вопрос. Дает развернутый ответ с практическими примерами	100-90
Дает полный и логически правильный ответ на вопрос, но сформулировать примеры по рассматриваемому вопросу не может	80-89
Демонстрирует частичное понимание сути вопроса, способен охарактеризовать и применить методику или технологию социально-педагогической деятельности с различными категориями молодежи	70-79
Способен сформулировать определения терминов, привести классификацию, перечислить и умеет применить формы, методы, но не может дать их характеристику	60-69
Демонстрирует непонимание вопроса, отвечает с наличием грубых ошибок в ответе либо не отвечает на вопросы	Менее 60

2.1.2. Решение практических заданий

Задание 1. Распределите компетенции по дисциплинам учебного плана самостоятельно. Обоснуйте свой вариант распределения.

Задание 2. Проанализируйте универсальные компетенции организатора работы с молодежью. Подберите список внеучебных мероприятий для формирования универсальных компетенций.

Задание 3. Подберите 10 баз практики для вашего направления подготовки, обоснуйте свой выбор.

Задание 4. Составьте примерные профессиограммы для профессий в сфере вашей профессиональной деятельности

Задание 5. Составьте примерную психограмму вашей профессии.

Задание 6. Подберите методики для диагностики ПВК и ПВЛК представителя вашей профессии.

Задание 7. Апробируйте на себе пакет методик диагностики ПВК и ПВЛК представителя вашей профессии.

Задание 8. Разработайте методики для диагностики степени сформированности универсальных компетенций представителя вашей профессии

Задание 9. Подберите методики совершенствования ПВК и ПВЛК представителя вашей профессии (по две методики на каждое качество из примерной психограммы профессии).

Задание 10. Проанализируйте потенциальные траектории саморазвития в профессии. Напишите эссе «Моё будущее в профессии».

Критерии решения практической задачи

Характеристика ответа	**Европейская оценка**	**Рубежные баллы**	**Оценка**	**Уровень сформированнос**
Комплексная творческая оценка предложенной ситуации; знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; полный ответ на вопрос к иллюстративному материалу (при наличии), правильный выбор тактики действий; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций (при необходимости).	**A**	**100-96**	**5+**	**Повышенный уровень сформированности компетенций**
Комплексная оценка предложенной ситуации; знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; полный ответ на вопрос к иллюстративному материалу (при наличии), правильный выбор тактики действий; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций (при необходимости).	**A**	**95-91**	**5**	
Комплексная оценка предложенной ситуации; достаточно полное знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; полный ответ на вопрос к иллюстративному материалу (при наличии), правильный выбор тактики действий; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций (при необходимости).	**A**	**90-86**	**5-**	

Комплексная оценка предложенной ситуации, незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы; неполный ответ на вопрос к иллюстративному материалу, неполное раскрытие междисциплинарных связей; правильный выбор тактики действий; логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций;	**B**	**85-81**	**4+**	**Базовый уровень сформированности компетенций**
Достаточно полная оценка предложенной ситуации, незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы; неполный ответ на вопрос к иллюстративному материалу, неполное раскрытие междисциплинарных связей; правильный выбор тактики действий; логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций;	**C**	**80-76**	**4**	
Достаточно полная оценка предложенной ситуации, незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы; неполный ответ на вопрос к иллюстративному материалу, неполное раскрытие междисциплинарных связей; правильный выбор тактики действий; логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций;	**C**	**75-71**	**4-**	
Затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; неполный ответ, в том числе на вопрос к иллюстративному материалу, требующий наводящих вопросов педагога; выбор тактики действий в соответствии с ситуацией, возможен при наводящих вопросах педагога, правильное, последовательное выполнение манипуляций;	**D**	**70-66**	**3+**	**Пороговый уровень сформированности компетенций**
Затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; неполный ответ, в том числе на вопрос к иллюстративному материалу, требующий наводящих вопросов педагога; выбор тактики действий в соответствии с ситуацией, возможен при наводящих вопросах педагога, правильное, последовательное, но неуверенное выполнение манипуляций;	**E**	**65-61**	**3**	
Большие затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; неполный ответ, в том числе на вопрос к иллюстративному материалу, требующий наводящих вопросов педагога; выбор тактики действий в соответствии с ситуацией, возможен при вопросах педагога, при выборе часто совершаются ошибки, правильное, последовательное, но неуверенное выполнение манипуляций;	**E**	**60**	**3-**	

Неверная оценка ситуации; неправильный ответ на вопрос к иллюстративному материалу; неправильно выбранная тактика действий, приводящая к ухудшению ситуации.	**F**	**Менее 60**	**2**	**Компетенции не сформированы**

2.2. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля

2.2.1. Фонд оценочных средств для проверки знаний и умений

Вопросы к зачету

1. Стандартная профессиограмма (квалификационная характеристика) профессии
2. Целостная компетентностная модель выпускника по направлению подготовки.
3. Физические и психофизиологические предпосылки овладения профессией.
4. Рефлексия как необходимое условие саморазвития. Специфика профессиональной рефлексии.
5. Профессиональная компетентность.
6. Диагностика профессиональной компетентности выпускника Университета управления «ТИСБИ».
7. Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие».
8. Проблема самосознания и саморазвития в религиозных концепциях.
9. Проблема самосознания и саморазвития в философских концепциях.
10. Проблема самосознания и саморазвития в психологии.
11. Структурная модель самосознания.
12. Проблема идентичности в психологии.
13. Принципы самопознания.
14. Сферы самопознания.
15. Области самопознания.
16. Представление человека о себе - «Окном Джогари».
17. Структура индивидуальности.
18. Структура Я-концепции.
19. Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности.
20. Я-концепция как интерпретация опыта.
21. Я-концепция как совокупность ожиданий.
22. Я-концепция в различных психологических теориях.
23. Социальная идентичность в концепциях.
24. Характеристика самопознания как процесса.
25. Цели и мотивы самопознания.
26. Средства самопознания.
27. Способы самопознания.

28. Идентификация как механизм самопознания.
29. Рефлексия как механизм самопознания.
30. Понятие о развитии.
31. Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.
32. Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
33. Структура самосознания личности.
34. Самопознание и саморазвитие взрослого человека.
35. Образ «Я» взрослости.
36. Биография, жизненный путь человека.
37. Внутренний мир человека.
38. Развитие субъективной реальности.
39. Самоутверждение.
40. Самосовершенствование.
41. Самоактуализация.
42. Самопринятие как механизм саморазвития.
43. Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития.
44. Жизненные стратегии.
45. Мотивация самосовершенствования
46. Проблема самоактуализации в теории А.Маслоу.
47. Развитие Я-концепции в теории К.Роджерса.
48. От «комплекса неполноценности» к личностному росту (А.Адлер).
49. Барьеры саморазвития.
50. Понятие личностного роста в психологии саморазвития.
51. Социальный опыт как условие развития личности.
52. Развитие профессионализма.
53. Характеристики профессионального саморазвития.
54. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области.
55. Символические задания на выявление «Социального Я» (Б.Лонг, Р.Зиллер, Р.Хендерсон).
56. Методика обучения самопринятию (В.Г.Моралов).
57. Программа самовоспитания.
58. Практические методы самопознания.
59. Ригидность и самоактуализация.
60. Саморегуляция или самообман.
61. Методики диагностики саморазвития.
62. Самоменеджмент.
63. Диагностика способности к самоуправлению

3.2. Фонд оценочных средств для проверки умений/навыков

Задачи для проверки сформированности умений и навыков студентов

Задание 1. Распределите компетенции по дисциплинам учебного плана самостоятельно. Обоснуйте свой вариант распределения.

Задание 2. Проанализируйте универсальные компетенции организатора работы с молодежью. Подберите список внеучебных мероприятий для формирования универсальных компетенций.

Задание 3. Подберите 10 баз практики для вашего направления подготовки, обоснуйте свой выбор.

Задание 4. Составьте примерные профессиограммы для профессий в сфере вашей профессиональной деятельности

Задание 5. Составьте примерную психограмму вашей профессии.

Задание 6. Подберите методики для диагностики ПВК и ПВЛК представителя вашей профессии.

Задание 7. Апробируйте на себе пакет методик диагностики ПВК и ПВЛК представителя вашей профессии.

Задание 8. Разработайте методики для диагностики степени сформированности универсальных компетенций представителя вашей профессии

Задание 9. Подберите методики совершенствования ПВК и ПВЛК представителя вашей профессии (по две методики на каждое качество из примерной психограммы профессии).

Задание 10. Проанализируйте потенциальные траектории саморазвития в профессии. Напишите эссе «Моё будущее в профессии».

Критерии оценки уровня усвоения знаний, умений и навыков по результатам зачета

Характеристика ответа	Европейская оценка	Рубежные баллы	Оценка	Уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном ориентировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. При ответе на вопрос студент демонстрирует применение знаний к реальным профессиональным ситуациям, объясняет решение задачи на уровне анализа, синтеза и дает свою оценку решения проблемы. Причем студент не затрудняется с ответом при видоизменении задания и правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.	**A**	**100-96**	**зачтено**	**Повышенный уровень сформированности компетенций**
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Умеет тесно увязывать теорию с практикой. Задача решена правильно и с обоснованием принятого решения. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	**A**	**95-91**	**зачтено**	
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Задача решена верно, правильно обосновывает принятую методику решения задачи. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	**A**	**90-86**	**зачтено**	

Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	**B**	**85-81**	**зачтено**	**Базовый уровень сформированности компетенций**
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Ответы на дополнительные вопросы логичны, изложены в терминах науки, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.	**C**	**80-76**	**зачтено**	
Студент демонстрирует достаточные теоретические и практические знания. Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий или решении практической задачи, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	**C**	**75-71**	**зачтено**	
Дан недостаточно полный и развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент испытывает затруднения при выполнении практической задачи и не может связать теорию с практикой.	**D**	**70-66**	**зачтено**	**Пороговый уровень сформированности компетенций**
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Испытывает затруднения при выполнении практических задач. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	**E**	**65-61**	**зачтено**	
Дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе	**E**	**60**	**зачтено**	

отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки преподавателя				
Не знает значительную часть теоретического и практического материала, допускает существенные ошибки при ответах на вопросы. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.	**F**	**Менее 60**	**Не зачтено**	**Компетенции не сформированы**