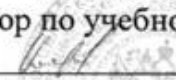


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ИЖЕВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Пер. № *Б1.Б.09-БТО*

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
 /П.Б.Акмаров./
« *26* » *09* 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ

Направление подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Ижевск 2016

Оглавление

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ « ПСИХОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ».....	4
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ», СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ...5	
3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ» В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ООП)	7
3.1. Место дисциплины «Психология самоорганизации и самообразования» в структуре ООП	7
3.2. Содержательно-логические связи дисциплины «Психология самоорганизации и самообразования».....	7
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ» В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ	8
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	8
5.1. Структура дисциплины	8
5.2. Матрица формируемых компетенций.....	9
5.3. Содержание разделов дисциплины.....	10
5.4. Практические занятия	11
5.5. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля.....	12
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	16
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	18
7.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств	18
7.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	22

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ ».....	23
8.1 Основная литература.....	23
8.2 Дополнительная литература.....	23
8.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «психология самоорганизации и самообразования», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	24
8.4 Методические указания по освоению дисциплины.....	25
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
10. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	27
11. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	56

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ « ПСИХОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ»

В условиях усиленного роста новейших информационных технологий, техники, затрагивающих все области наук, важным качеством любого профессионала является способность к самоорганизации и самообразованию. В этой связи дисциплина «Психология самоорганизации и самообразования» занимает значимое место в подготовке бакалавров.

Самоорганизация – это согласование, упорядочивание, создание индивидуально-оптимальной личностной и психической системы; показатель личностной зрелости (А.А. Деркач). Первым признаком высокой самоорганизации следует считать активное самосозидание себя как личности, личностный рост и развитие. Самообразование, наряду с самоорганизацией, является необходимой составляющей саморазвития. Это самостоятельно организуемая субъектом деятельность учения, удовлетворяющая его потребности в познании и личностном росте (Большой психологический словарь).

Изучение психологии самоорганизации и самообразования способствует приобретению умения самоанализа, самостоятельного обучения и адекватной оценки своих возможностей, использовать полученные знания и навыки в профессиональной деятельности в качестве сотрудника, подчиненного или руководителя.

Актуальность изучения «Психологии самоорганизации и самообразования» состоит в необходимости развития личностных качеств, направленных на успешное разрешение значимых образовательных и профессиональных задач.

Основной целью изучения дисциплины является развитие у студентов способности к самоорганизации и самообразованию, что позволяет быть готовым к осознанной профессиональной подготовке в соответствии со своими индивидуально-типологическими особенностями.

В задачи дисциплины входит:

- **изучить** основы самоорганизации и самообразования, особенности мотивационной, волевой, эмоциональной сфер личности как факторы самоорганизации и самообразования, условия работоспособности в процессе самоорганизации, роль психических свойств, процессов, влияние самооценки на самообразование, специфику коммуникаций в ходе самообразования;

- **научиться** использовать технологии самообразования и самоорганизации в профессиональной деятельности и личной жизни, регулировать личностные состояния, качества, свойства, проявляющиеся в мотивах поведения, упорядочивании деятельности и поведения;

- **овладеть** способностью к самоорганизации и самообразованию, навыками саморегуляции, развития познавательных процессов как условием активной самоорганизации будущих профессионалов, методами самообразования, способами самоорганизации, управления своим временем, навыками успешной коммуникации в процессе самообразования.

Основная цель преподавания достигается через лекционный курс и практические занятия, которые в целом призваны прививать потребность в изучении психологии самоорганизации и самообразования, научают видеть связь с другими гуманитарными дисциплинами, а также вырабатывают навыки самостоятельной интеллектуальной деятельности.

Психологическая культура студентов, сформированная в рамках изучения данной дисциплины, войдет органичной составной частью в структуру их профессиональной компетентности.

**2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ»,
СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Номер/ индекс компет енции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать (1-й этап)	Уметь (2-й этап)	Владеть (3-й этап)
ОК-7	Способностью к самоорганизации и самообразованию	Основы самоорганизации и самообразования, особенности мотивационной, волевой, эмоциональной сфер личности как факторы самоорганизации и самообразования, условия работоспособности в процессе самоорганизации, роль психических свойств, процессов, влияние самооценки на самообразование, специфику коммуникаций в ходе самообразования	Использовать технологии самообразования и самоорганизации в профессиональной деятельности и личной жизни, регулировать личностные состояния, качества, свойства, проявляющиеся в мотивах поведения, упорядочивании деятельности и поведения	Способностью к самоорганизации и самообразованию, навыками саморегуляции, развития познавательных процессов как условием активной самоорганизации будущих профессионалов, методами самообразования, способами самоорганизации, управления своим временем, навыками успешной коммуникации в процессе самообразования
ПК-12	Способностью разрабатывать критерии оценки профессионального уровня персонала для составления индивидуальных и коллективных программ обучения, оценивать наличие требуемых умений у членов команды и осуществлять взаимодействие между членами команды	Понятие и методы формирования самоорганизации, виды, принципы самообразования, особенности проявления психических свойств, процессов, состояний, самооценки в профессиональной деятельности, виды мотивов и потребностей, особенности целеполагания, факторы, способствующие и препятствующие достижению успеха	Преодолевать коммуникативные барьеры, эффективно взаимодействовать в рамках непосредственной коммуникации, восстанавливать работоспособность, анализировать информацию, развивать свои психические процессы, реализовывать принципы самообразования	Способностью разрабатывать критерии оценки профессионального уровня персонала для составления индивидуальных и коллективных программ обучения, оценивать наличие требуемых умений у членов команды и осуществлять взаимодействие между членами команды, методами самоорганизации, тайм-менеджмента, саморегуляции

ПК-13	Способностью планировать и анализировать программы мероприятия обеспечения поддержки лояльности персонала по отношению к предприятию руководству, планировать и анализировать свою деятельность и рабочий день с учетом собственных должностных обязанностей на предприятиях питания	Влияние самооценки, психических процессов, свойств, состояний на профессиональную деятельность, методы формирования самоорганизации, понятие, виды, принципы самообразования	Развивать свои психические процессы, акмеологические инварианты профессионализма, восстанавливать работоспособность, реализовывать принципы самообразования, эффективно взаимодействовать с коллегами и руководством	Способностью планировать и анализировать программы мероприятия обеспечения поддержки лояльности персонала по отношению к предприятию руководству, планировать и анализировать свою деятельность и рабочий день с учетом собственных должностных обязанностей на предприятиях питания, методами самоорганизации, саморегуляции, тайм-менеджмента
-------	--	--	--	---

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ» В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ООП)

3.1. Место дисциплины «Психология самоорганизации и самообразования» в структуре ООП

Учебная дисциплина «Психология самоорганизации и самообразования» относится к базовой части.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций ОК- 7, ПК-12, ПК-13.

Изучению курса не предшествуют смежные дисциплины. Реализация дисциплины возможна с применением дистанционных образовательных технологий.

«Психология самоорганизации и самообразования» является дисциплиной, формирующей общую и психологическую культуру, а также закладывающей теоретико-методологические и методические основы для качественного усвоения ряда дисциплин. Компетенции, полученные при изучении «Психологии самоорганизации и самообразования», могут быть использованы в рамках курсов «Философия», «Социология и политология», «Русский язык и культура речи», «Деловая этика».

3.2. Содержательно-логические связи дисциплины «Психология самоорганизации и самообразования»

Код дисциплины	Содержательно-логические связи	
	и название учебных дисциплин	
	на которые опирается содержание данной учебной дисциплины	для которых содержание данной учебной дисциплины выступает опорой
Б1.Б.09	-	Русский язык и культура речи Социология и политология Философия Деловая этика

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ» В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач.ед., 72 часа, зачет

Семестр	Всего часов	Аудиторных	Лекций	Практических занятий	Самостоятельная работа
2	72	30	14	16	42

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

№ п/п	Семестр	Недели семестра	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)						Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); -промежуточной аттестации (по семестрам)
				всего	лекция	практические занятия	лаб. занятия	семинары	СРС	
1	2	1,2	Введение в психологию самоорганизации и самообразования	10	2	2			6	Опрос, дидактический тест
2	2	3,4	Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования	10	2	2			6	Опрос, дидактический тест
3	2	5,6	Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования	10	2	2			6	Тесты, кейс-задачи и практические задания
4	2	7,8	Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования.	10	2	2			6	Опрос, кейс-задачи и практические задания
5	2	9,10	Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности	10	2	2			6	Опрос, тесты, кейс-задачи и практические задания
6	2	11,12	Самоорганизация в профессиональной деятельности	12	2	4			6	Опрос, кейс-задачи и практические задания, тесты
7	2	13,14	Психологические особенности личностной коммуникации в процессе самообразования	10	2	2			6	Опрос, кейс-задачи и практические задания
			Промежуточная аттестация							Зачет
			Итого	72	14	16			42	

5.2. Матрица формируемых компетенций (очная / заочная форма обучения)

Разделы и темы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции (вместо цифр – шифр и номер компетенции из ФГОС ВПО)			
		ОК-7	ПК-12	ПК-13	общее количество компетенций
Модуль 1. Понятие о психологии самоорганизации и самообразования. Тема 1. Введение в психологию самоорганизации и самообразования	10 /9	+	+	+	3
Модуль 2. Значение психических явлений в процессе самоорганизации и самообразования. Тема 2. Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования.	10 /9	+	+	+	3
Тема 3. Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования	10 /10	+	+	+	3
Тема 4. Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования.	10 /10	+	+	+	3
Тема 5. Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности	10 /10	+	+	+	3
Модуль 3. Самоорганизация и самообразование в профессиональной деятельности и общении. Тема 6. Самоорганизация в профессиональной деятельности	12/ 10	+	+	+	3
Тема 7. Психологические особенности личностной коммуникации в процессе самообразования	10 /10	+	+	+	3
Итого	72				3

5.3. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела в дидактических единицах
1.	Тема 1. Введение в психологию самоорганизации и самообразования	Основные категории психологии самоорганизации и самообразования: психология, самоорганизация, самообразование, саморазвитие. Психология: особенности, место в системе научного познания. Виды психических явлений. Сознание и самосознание как условия активной самоорганизации личности. Самообразование: виды, принципы, этапы. Содержание и структура непрерывного образования.
2.	Тема 2. Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования	Индивид, личность, субъект, индивидуальность. Основные характеристики личности. Развитие личности в онтогенезе: основные психологические особенности. Взаимосвязь с самоорганизацией. Самооценка как центральное образование личности. Взаимосвязь самооценки, самоорганизации, самообразования. Понятия успеха и успешности в самообразовании.
3.	Тема 3. Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования	Темперамент: физиологические основы, психологическая характеристика. Характер: понятие, проявление, черты. Формирование характера. Влияние на самоорганизацию. Способности: понятие, классификация, уровни. Развитие способностей как результат эффективно организованного самообразования.
4.	Тема 4. Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как ведущий фактор самоорганизации и самообразования.	Потребности: понятие, виды, связь с мотивами. Удовлетворение потребностей в процессе самообразования. Мотивация как ведущий фактор самоорганизации и самообразования. Виды мотивов. Самоорганизация как способность к саморегуляции. Способы саморегуляции. Регуляторная роль психических эмоциональных состояний в самоорганизации субъекта. Воля как один из механизмов самоорганизации. Формирование волевых качеств. Функции воли. Структура волевого акта поведения.
5.	Тема 5. Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности	Ощущение и восприятие: общие и отличительные черты. Внимание: виды, свойства, развитие, значение в процессе самообразования. Память: виды, процессы, закономерности, значение в процессе самообразования. Мышление: понятие, виды, мыслительные операции. Креативность мышления как одно из основных качеств личности с высокой самоорганизацией. Интеллект как механизм самоорганизации. Виды и развитие интеллекта. Влияние самообразования на развитие речи. Виды и характеристики речи. Воображение: понятие, виды, приемы, взаимосвязь с самообразованием.
6.	Тема 6. Самоорганизация профессиональной деятельности	Понятие и специфика профессиональной деятельности. Разнообразие профессиональной деятельности на современном российском рынке труда. Работоспособность как фактор самоорганизации и самообразования: понятие, условия. Способы восстановления работоспособности. Деятельность как психологическая категория: основные виды, структура. Цель как условие успешной самоорганизации и самообразования. Познавательная деятельность как базис самообразования. Технологии управления своим временем (тайм-менеджмент).
7.	Тема 7. Психологические особенности личностной коммуникации в процессе самообразования	Понятие, структура, функции коммуникации. Психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления. Вербальный и невербальный язык общения. Психология эффективного взаимодействия в условиях современного самообразования: взаимодействие с обучающими, менеджерами образования, сокурсниками в форматах непосредственной и опосредованной коммуникации (дистанционного образования). Роль современных компьютерных технологий в самоорганизации и самообразовании личности.

5.4. Практические занятия (очная форма обучения)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час.)
1.	Модуль 1	Введение в психологию самоорганизации и самообразования	2
2.	Модуль 2	Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования	2
3.	Модуль 2	Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования	2
4.	Модуль 2.	Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования.	2
5.	Модуль 2	Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности	2
6.	Модуль 3	Самоорганизация в профессиональной деятельности	4
7	Модуль 3	Психологические особенности личностной коммуникации в процессе самообразования	2
Итого			16

**5.5. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля
(очная форма обучения)**

№ п/п	Раздел дисциплины	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
1.	Тема 1. Введение в психологию самоорганизации и самообразования	6	Изучение основной и дополнительной литературы. Подготовка докладов. Задания для самостоятельной работы	Опрос, дидактический тест
2.	Тема 2. Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования	6	Изучение основной и дополнительной литературы. Задания для самостоятельной работы	Опрос, дидактический тест, кейс-задачи
3.	Тема 3. Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования	6	Обзор научных публикаций, включая Интернет-ресурсы. Задания для самостоятельной работы	Опрос, тест, кейс-задачи
4.	Тема 4. Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования.	6	Работа с основной, дополнительной литературой, подготовка вопросов к лекции-пресс-конференции, применение приемов саморегуляции на практике. Задания для самостоятельной работы	Опрос, кейс-задачи
5.	Тема 5. Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности	6	Изучение литературы, подготовка докладов. Задания для самостоятельной работы	Опрос, дидактический тест, кейс-задачи
6	Тема 6. Самоорганизация в профессиональной деятельности	6	Изучение литературы, подготовка докладов. Задания для самостоятельной работы	Опрос, кейс-задачи, дидактический тест
7.	Тема 7. Психологические особенности личностной коммуникации в процессе самообразования	6	Изучение литературы, подготовка докладов. Задания для самостоятельной работы	Опрос, кейс-задачи
Итого		42		

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 часа, зачет

Курс	Всего часов	Аудиторных	Лекций	Практических занятий	Самостоятельная работа	Контроль
1-2	72	8	4	4	60	4

5. 1. Структура дисциплины для заочной формы обучения

№ п/п	Курс	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)						Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); промежуточной аттестации (по семестрам)
			всего	лекция	практические занятия	лаб. занятия	семинары	СРС	
1	1	Введение в психологию самоорганизации и самообразования	9	1				8	Опрос, дидактический тест
2	1	Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования	9	1				8	Опрос, дидактический тест
3	1	Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования	10	1				9	Тесты, кейс-задачи и практические задания
4	1-2	Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования.	10	1	1			8	Опрос, кейс-задачи и практические задания
5	2	Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности	10		1			9	Опрос, тесты, кейс-задачи и практические задания
6	2	Самоорганизация в профессиональной деятельности	10		1			9	Опрос, тесты, кейс-задачи и практические задания
7	2	Психологические особенности личностной коммуникации в процессе самообразования	10		1			9	Опрос, тесты, кейс-задачи и практические задания
8	2	Зачет	4						Тестирование, индивидуальное портфолио
Итого			72	4	4			60	

5.4. Практические занятия (заочная форма обучения)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час.)
1	Модуль 2.	Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования.	1
2	Модуль 2	Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности	1
3	Модуль 3	Самоорганизация в профессиональной деятельности	1
4	Модуль 3	Психологические особенности личностной коммуникации в процессе самообразования	1
Итого			4

**5.5. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля
(заочная форма обучения)**

№ п/п	Раздел дисциплины	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
1.	Тема 1. Введение в психологию самоорганизации и самообразования	8	Изучение основной и дополнительной литературы. Вопросы для самоконтроля. Написание контрольной работы	Опрос, кейс-задачи
2.	Тема 2. Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования	8	Изучение основной и дополнительной литературы. Вопросы для самоконтроля. Написание контрольной работы	Опрос, кейс-задачи
3.	Тема 3. Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования	9	Обзор научных публикаций, включая Интернет-ресурсы. Вопросы для самоконтроля. Написание контрольной работы	Опрос, кейс-задачи
4.	Тема 4. Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования.	8	Работа с основной, дополнительной литературой. Вопросы для самоконтроля. Написание контрольной работы	Опрос, кейс-задачи
5.	Тема 5. Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности	9	Изучение литературы. Вопросы для самоконтроля. Написание контрольной работы	Опрос, кейс-задачи
6.	Тема 6. Самоорганизация профессиональной деятельности	9	Изучение литературы. Вопросы для самоконтроля. Написание контрольной работы	Опрос, кейс-задачи
7.	Тема 7. Психологические особенности личностной коммуникации в процессе самообразования	9	Изучение литературы. Вопросы для самоконтроля. Написание контрольной работы	Опрос, кейс-задачи
Итого		60		

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При проведении занятий и организации самостоятельной работы студентов в рамках реализации ООП используются традиционные технологии объяснительно-иллюстративного обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, и инновационные технологии в рамках проблемного обучения. Применяются также имитационные (ролевые игры, case-study), неимитационные (лекция – пресс-конференция, лекция-беседа, практикум-беседа, «практикум – вертушка»), тестовые технологии и психодиагностические методики.

Занятия проводятся с использованием мультимедийного оборудования на лекциях и практических занятиях.

Реализация дисциплины возможна с применением дистанционных технологий.

При наличии лиц с ограниченными возможностями здоровья преподаватель организует работу в соответствии с Положением об инклюзивном образовании ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА.

Данные технологии обеспечивают более высокую вовлеченность аудитории в учебный процесс и более высокий уровень усвоения материала.

Изучение дисциплины подразумевает использование информационных технологий.

Перечень информационных технологий:

- поиск информации в глобальной сети Интернет;
- работа в электронно-библиотечных системах;
- работа в ЭИОС вуза (портал);
- компьютерное тестирование;
- мультимедийные лекции.

Занятия содержат определения, структурные и принципиальные положения психологии самоорганизации и самообразования.

Образовательные технологии, используемые на аудиторных занятиях

Семестр	Курс	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов*	
				Очная форма	Заочная форма
2	1	Тема1. Лекция	Задания на входной контроль	2	1
		Практическое занятие	Психологические игры и упражнения	2	
2	1	Тема 2. Лекция	Лекция - полилог	2	1
		Практическое занятие	Психологические игры и упражнения, написание синквейнов	2	
2	1	Тема3. Лекция	Лекция - полилог, обсуждение видео-ситуаций	2	1
		Практическое занятие	Применение методов саморегуляции и релаксации на практике	2	
2	1-2	Тема 4 . Лекция	Проблемная лекция	2	1
		Практическое занятие	Рольевые игры, кейс-задачи,	2	1
2	2	Тема 5. Лекция	Лекция – пресс-конференция	2	
		Практическое занятие	Кейс-задачи, «практикум – вертушка»	2	1
2	2	Тема 6. Лекция	Лекция - полилог,	2	
		Практическое занятие	Рольевые игры, кейс-задачи	4	1
2	2	Тема 7. Лекция	Лекция — полилог, обсуждение видео-ситуаций	2	
		Практическое занятие	Рольевые игры, кейс-задачи	2	1
Итого:				30	8

*Количество часов зависит от формы обучения

Занятия проводятся с использованием мультимедийного оборудования на лекциях, справочно-информационных изданий для самостоятельной работы. Практические задачи и упражнения, рольевые игры, видео-ситуации содержат определения, структурные и принципиальные положения психологии самоорганизации и самообразования.

При выполнении практических заданий используется учебная литература и методическая литература, приведенная ниже.

Самостоятельная работа включает подготовку к тестированию и практическим занятиям, а также подготовку к сдаче зачёта.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ*

В ходе контроля успеваемости предполагаются как виды текущей, так и промежуточной аттестации в виде тестовых опросов, проведения промежуточных устных и письменных, тестовых опросов, решения кейс-задач в ходе самостоятельной работы.

7.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра / курса (очная / заочная форма)	Виды контроля и аттестации (ВК, ТАт, ПрАт)	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства	
				Форма	Количество вопросов в задании
1	2/1-2	Опрос, тестирование, написание контрольной работы	Введение в психологию самоорганизации и самообразования.	Балл / процент	19
2		Опрос, доклады, дискуссия, синквейны, написание контрольной работы	Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования.	Балл / процент	14
3		Опрос, доклады, дискуссия, синквейны, написание контрольной работы	Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования	Балл / процент	13
4		Опрос, доклады, дискуссия, синквейны, написание контрольной работы	Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования.	Балл / процент	18
5		Опрос, тестирование, написание контрольной работы	Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности	Балл / процент	20
6		Опрос, доклады, дискуссия, синквейны, написание контрольной работы	Самоорганизация в профессиональной деятельности	Балл / процент	19
7		Опрос, тестирование, дискуссия, написание контрольной работы	Психология коммуникации личности и ее роль в процессе самообразования	Балл / процент	15
8		Тестирование / индивидуальное портфолио	Зачет	Балл / процент	25 / 15

*Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации приведен в приложении к рабочей программе.

Методика текущего контроля и промежуточной аттестации

Освоение основной образовательной программы сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся является элементом внутривузовской системы контроля качества подготовки специалистов и способствует активизации познавательной деятельности обучающихся в межсессионный период как во время контактной работы обучающихся с преподавателем, так и во время самостоятельной работы. Текущий контроль осуществляется преподавателем и может проводиться в следующих формах: индивидуальный и (или) групповой опрос (устный или письменный) на занятиях; презентация проектов, выполненных индивидуально или группой обучающихся; анализ деловых ситуаций (анализа вариантов решения проблемы, обоснования выбора оптимального варианта решения, др.); тестирование (письменное или компьютерное); контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

По итогам текущего контроля преподаватель отмечает обучающихся, проявивших особые успехи, а также обучающихся, не выполнивших запланированные виды работ.

Промежуточная аттестация призвана оценить компетенции, сформированные у обучающихся в процессе обучения и обеспечить контроль качества освоения программы. Для контроля результатов освоения обучающимися учебного материала по программе конкретной дисциплины, проверка и оценка знаний, полученных за семестр (курс), развития творческого мышления, приобретения навыков самостоятельной работы, умения применять теоретические знания при решении практических задач, оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированных компетенций обучающихся предусматривается зачёт. Зачёт может быть проведен в устной форме, в форме письменной работы или тестирования. Зачёт оцениваются по системе: **«зачтено»**, **«незачтено»**.

Критерии оценивания студента для получения зачёта:

«Зачтено» ставится, если студент:

- демонстрирует полноту ответа по существу поставленных вопросов; логичность, последовательность и пропорциональность изложения материала; знание основных понятий и терминов по дисциплине, умение их использовать, рассуждать, обобщать, делать выводы, обосновать свою точку зрения; умение связать ответ с другими дисциплинами по специальности и с современными проблемами; за неполное знание материала, но недостатки в подготовке студента не мешают ему в дальнейшем овладеть знаниями по специальности в целом.

«Незачтено» ставится, если студент:

- демонстрирует незнание большей части материала, которое свидетельствует о слабом понимании или непонимании предмета и не позволит ему овладеть знаниями по специальности; при ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.

Примеры оценочных средств

а) для входного контроля (ВК):

- вопросы на знание основных категорий «Психологии самоорганизации и самообразования» (балл);

б) для текущей успеваемости (ТАм):

- опрос, доклад (балл)
- групповые и /или индивидуальные творческие задания: синквейны(балл)

в) для промежуточной аттестации (ПрАм):

- тестовые задания (процент);
- индивидуальное портфолио (балл);

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ

1. Самоорганизация – это:

А) создание своей организации, предприятия, б) самостоятельно организуемая субъектом деятельность учения, удовлетворяющая его потребности в познании и личностном росте, в) согласование, упорядочивание, создание индивидуально-оптимальной личностной и психической системы; г) показатель личностной зрелости.

2. Под самообразованием понимают:

А) приобретение знаний путем самостоятельных занятий без помощи преподавателя, б) показатель личностной зрелости, в) согласование, упорядочивание, создание индивидуально-оптимальной личностной и психической системы; г) все ответы верны.

3. Впервые концепция бессознательного психического была сформулирована:

а) Аристотелем; б) Фрейдом; в) Г. Лейбницем; г) Р. Декартом.

4. Найдите соответствие между видами самообразования и определениями

1. бытовое	а) познание окружающего мира
2. познавательное	б) сохранение и повышение профессиональной компетенции и социальной значимости
3. самореализация	в) овладение социальным опытом, необходимым в быту
4. профессиональное	г) изменяющиеся свойства и качества личности в соответствии с идеалом

5. Человеку и животному свойственна способность к:

а) самореализации; б) самосохранению; в) самопознанию; г) самообразованию; д) самоорганизации.

6. Способы, посредством которых познается предмет науки, называются:

а) методами; б) задачами; в) целями; г) процессами.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

1. Основные категории психологии самоорганизации и самообразования: психология, самоорганизация, самообразование, саморазвитие. Психология: особенности, место в системе научного познания. Виды психических явлений.
2. Сознание и самосознание как условия активной самоорганизации личности.
3. Самообразование: виды, принципы, этапы. Содержание и структура непрерывного образования.
4. Индивид, личность, субъект, индивидуальность. Основные характеристики личности.
5. Развитие личности в онтогенезе: основные психологические особенности. Взаимосвязь с самоорганизацией.
6. Самооценка как центральное образование личности. Взаимосвязь самооценки, самоорганизации, самообразования.
7. Понятия успеха и успешности в самообразовании.
8. Темперамент: физиологические основы, психологическая характеристика.
9. Характер: понятие, проявление, черты. Формирование характера. Влияние на самоорганизацию.
10. Способности: понятие, классификация, уровни, развитие. Развитие способностей как результат эффективно организованного самообразования.
11. Потребности: понятие, виды, связь с мотивами. Удовлетворение потребностей в процессе самообразования.
12. Мотивация как ведущий фактор самоорганизации и самообразования. Виды мотивов.
13. Самоорганизация как способность к саморегуляции. Способы саморегуляции.
14. Регуляторная роль психических эмоциональных состояний в самоорганизации субъекта: настроение, стресс, аффект, страсть, фрустрация, тревога.
15. Воля как один из механизмов самоорганизации. Формирование волевых качеств. Функции воли. Структура волевого акта поведения.
16. Ощущение и восприятие: общие и отличительные черты.
17. Внимание: виды, свойства, развитие, значение в процессе самообразования.
18. Память: виды, процессы, закономерности, значение в процессе самообразования. Мнемотехнические приемы.
19. Мышление: понятие, виды, мыслительные операции. Креативность мышления как одно из основных качеств личности с высокой самоорганизацией. Интеллект как механизм самоорганизации. Виды и развитие интеллекта.
20. Влияние самообразования на развитие речи. Виды и характеристики речи.
21. Воображение: понятие, виды, приемы, взаимосвязь с самообразованием.
22. Понятие и специфика профессиональной деятельности. Разнообразие профессиональной деятельности на современном российском рынке труда.
23. Работоспособность как фактор самоорганизации и самообразования: понятие, условия. Способы восстановления работоспособности.
24. Деятельность как психологическая категория: основные виды, структура. Цель как условие успешной самоорганизации и самообразования.
25. Познавательная деятельность как базис самообразования.
26. Технологии управления своим временем (тайм-менеджмент).
27. Понятие, структура, функции коммуникации. Психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления. Вербальный и невербальный язык общения.
28. Психология эффективного взаимодействия в условиях современного самообразования: взаимодействие с обучающими, менеджерами образования, сокурсниками в формате непосредственной и опосредованной коммуникации (дистанционного образования).
29. Роль современных компьютерных технологий в самоорганизации и самообразовании личности.

7.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

1. Рабочая программа дисциплины «Психология самоорганизации и самообразования»
<http://portal.izhgsha.ru/index.php/>
2. Психология самоорганизации и самообразования: метод. указ. для студ. очной формы обучения [Электронный ресурс] / сост.: О.А. Жученко, О.Н. Малахова, О.В. Кубашева. – Ижевск: РИО ИжГСХА, 2016. – 44 с. –
<http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&parent=27010>
3. Психология самоорганизации и самообразования: метод. указ. для студ. заочной формы обучения [Электронный ресурс] / сост.: О.А. Жученко, О.В. Кубашева. – Ижевск: РИО ИжГСХА, 2016. – 39 с. –
<http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&parent=27010>
4. Практикум по психологии самоорганизации и самообразования: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / сост.: О.А. Жученко [и др.]. – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2018. - <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&parent=27010>
5. Психология самоорганизации и самообразования: сборник кроссвордов для самостоятельной работы: рабочая тетрадь для студентов очной и заочной форм обучения по программам подготовки специалиста и бакалавра [Электронный ресурс] / сост.: О.А. Жученко, О.Н. Малахова. – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2017. - 46 с. - <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&parent=27010>
6. Самоорганизация и организация профессионального самовоспитания студентов в аграрном вузе : методические рекомендации / сост. О. Г. Долговых. - 2-е изд., перераб. и доп. - Ижевск, 2016 - <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&parent=27010>
7. Самостоятельная работа при изучении учебных дисциплин кафедры философии : метод. указ. для студентов и аспирантов / сост.: В.К. Трофимов. – Ижевск: ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2014. – 52 с. –
<http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&parent=56>

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ»

8.1 Основная литература

№	Наименование, авторы	Кол-во экземпляров в библиотеке
1.	Аристова И.Л. Психология. Мотивация, эмоции, воля / И.Л. Аристова. – Владивосток: ДВГУ, 2003.- 104 с. - Режим доступа: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/631	ЭБС «AgriLib»
2.	Погорельцева Ю.А. Психология личности: учеб. пособие / Ю.А. Погорельцева – СПб: ВПО СПбГТУРП, 2011. – 105 с. - Режим доступа: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/600	ЭБС «AgriLib»
3.	Психология самоорганизации и самообразования [Электронный ресурс]. Учебное пособие / сост. Жученко О.А. - Ижевск: ФГБОУ ВО «Ижевская ГСХА», 2020 – Режим доступа: http://moodle.izhgsha.ru/course/index.php?categoryid=8	http://moodle.izhgsha.ru

8.2 Дополнительная литература

№	Наименование, авторы	Кол-во экземпляров в библиотеке
1.	Кроль, В.М. Психология и педагогика / В.М. Кроль. - М.: Высшая школа, 2004. - 321 с.	49
2.	Немов, Р. С. Психология: учебник. / Р. С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2001.- 687 с.	70
3.	Психология и педагогика: конспект лекций / сост. Жученко О.А. – Ижевск: ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2014 . – 89 с	345
4.	Психология и педагогика : Учеб. пособие для вузов / Л.К.Аверченко, Т.В. Андрияшина, А.А. Булыгина и др. - Москва : ИНФРА-М ; Новосибирск : НГАЭиУ, 2002. - 174 с.	143
5.	Столяренко, А. М. Психология и педагогика: учеб. пособие для вузов. / А. М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ, 2004. - 421 с.	147

8.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «психология самоорганизации и самообразования», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Поиск информации в глобальной сети Интернет

Работа в электронно-библиотечных системах

Работа в ЭИОС вуза (работа с порталом и онлайн-курсами в системе moodle.izhgsha.ru)

Мультимедийные лекции

Работа в компьютерном классе

Компьютерное тестирование

Используемое программное обеспечение:

1. Операционная система: Microsoft Windows 10 Professional. Подписка на 3 года. Договор № 9-БД/19 от 07.02.2019. Последняя доступная версия программы. Astra Linux Common Edition. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019
2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). Microsoft Office Standard 2016. Бессрочная лицензия. Договор №79-ГК/16 от 11.05.2016. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №0313100010014000038-0010456-01 от 11.08.2014. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №26 от 19.12.2013. Microsoft Office Professional Plus 2010. Бессрочная лицензия. Договор №106-ГК от 21.11.2011. P7-Офис. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019.
3. Информационно-справочная система (справочно-правовая система) «Консультант плюс». Соглашение № ИКП2016/ЛСВ 003 от 11.01.2016 для использования в учебных целях бессрочное. Обновляется регулярно. Лицензия на все компьютеры, используемые в учебном процессе.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

Информационно-справочная система (справочно-правовая система) «Консультант Плюс».

«1С: Предприятие 8 через Интернет для учебных заведений» (<https://edu.1cfresh.com/>) со следующими приложениями: 1С: Бухгалтерия 8, 1С: Управление торговлей 8, 1С:ERP Управление предприятием 2, 1С: Управление нашей фирмой, 1С: Зарплата и управление персоналом. Облачный сервис.

8.4 Методические указания по освоению дисциплины

Перед изучением дисциплины студенту необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, размещенной на портале, и просмотреть основную литературу, приведенную в рабочей программе в разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». Книги, размещенные в электронно-библиотечных системах, доступны из любой точки, где имеется выход в Интернет, включая домашние компьютеры и устройства, позволяющие работать в сети Интернет. Если студент выявил проблемы доступа к указанной литературе, необходимо обратиться к преподавателю (либо на занятиях, либо через портал академии).

Для изучения дисциплины необходимо иметь чистую тетрадь объемом не менее 48 листов для выполнения заданий.

Для эффективного освоения дисциплины рекомендуется посещать все виды занятий в соответствии с расписанием и выполнять все домашние задания в установленные преподавателем сроки. В случае пропуска занятий по уважительным причинам необходимо подойти к преподавателю и получить индивидуальное задание по пропущенной теме.

Полученные при изучении дисциплины знания, умения и навыки рекомендуется использовать при изучении гуманитарных и социальных дисциплин, а также использовать в профессиональной деятельности в качестве сотрудника, подчиненного или руководителя.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип аудитории	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения
<i>Для аудиторий, не оборудованных специализированным оборудованием</i>	
Лекции	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: переносной компьютер, проектор, доска, экран.
Практики (семинары)	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (практических занятий). Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: переносной компьютер, проектор, доска, экран.
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы. Помещение оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
Общее помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

«ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ»

Основной профессиональной образовательной

программы высшего образования

по направлению **«Технология продукции и организация общественного
питания»**

Квалификация выпускника - бакалавр

2016 г.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ»

Цель промежуточной аттестации – оценить компетенции, сформированные у студентов в процессе обучения, и обеспечить контроль качества освоения программы после завершения изучения дисциплины.

Задачи промежуточной аттестации:

- осуществить проверку и оценку знаний, полученных за курс, уровней творческого мышления;
- выяснить уровень приобретенных практических навыков и навыков самостоятельной работы, умения применять теоретические знания при решении практических задач, оценки знаний, умений и навыков (владений);
- определить уровень сформированных компетенций.

Для допуска к промежуточной аттестации студенту необходимо представить отчитаться по практическим занятиям и тестовым заданиям текущей аттестации.

Для контроля результатов освоения студентом учебного материала по программе дисциплины, по итогам образовательной деятельности в освоении дисциплины предусматривается зачет . При полностью выполненных заданиях и ответах на вопросы студент может получить на зачете максимальную оценку «зачтено».

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Название модуля	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства для проверки знаний (1-й этап)	Оценочные средства для проверки умений (2-й этап)	Оценочные средства для проверки владений (навыков) (3-й этап)
Модуль 1. Понятие о психологии самоорганизации и самообразования	ОК-7, ПК-12, ПК-13	п. 3.1.1 тесты 1-19	п. 3.2.1. тесты, задания 1-5	п.3.3.1. задания 1-3
Модуль 2. Значение психических явлений в процессе самоорганизации и самообразования	ОК-7, ПК-12, ПК-13	п. 3.1.2 тесты 1-30	п. 3.2.2. тесты, задания 1-28	п.3.3.2 задания 1-13
Модуль 3. Самоорганизация и самообразование в профессиональной деятельности и общении	ОК-7, ПК-12, ПК-13	п. 3.1.3 тесты 1-20	п. 3.2.3. тесты, задания 1-12	п.3.3.3 задания 1-8

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1 Описание показателей, шкал и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Показателями уровня освоенности компетенций на всех этапах их формирования являются:

1-й этап (уровень знаний):

- Знать основные вопросы и тесты на уровне понимания сути;
- Знать как грамотно рассуждать по теме задаваемых вопросов;
- Знать как формулировать проблемы по сути задаваемых вопросов.

2-й этап (уровень умений):

- умение использовать технологии самообразования и самоорганизации в профессиональной деятельности и личной жизни, регулировать личностные состояния, качества, свойства, проявляющиеся в мотивах поведения, упорядочивании деятельности и поведения.

3-й этап (уровень владения навыками):

- владеть навыками саморегуляции, развития познавательных процессов как условием активной самоорганизации будущих профессионалов, методами самообразования, способами самоорганизации, управления своим временем, навыками успешной коммуникации в процессе самообразования.

Содержание оценочных средств для выявления сформированности компетенций

Содержание компетенции (или её части)	Совокупность ожидаемых результатов образования студентов в форме компетенций по завершении освоения дисциплины	Содержание оценочных средств для выявления сформированности компетенций у студентов по завершении освоения дисциплины (уровень освоения)
		зачтено
Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	<p>Знать: основы самоорганизации и самообразования, особенности мотивационной, волевой, эмоциональной сфер личности как фактор самоорганизации и самообразования, условия работоспособности в процессе самоорганизации, роль психических свойств, процессов, влияние самооценки на самообразование, специфику коммуникаций в ходе самообразования</p>	<p>обучающийся знает основы самоорганизации и самообразования, особенности мотивационной, волевой, эмоциональной сфер личности как фактор самоорганизации и самообразования, условия работоспособности в процессе самоорганизации, роль психических свойств, процессов, влияние самооценки на самообразование, специфику коммуникаций в ходе самообразования</p>
	<p>Уметь: использовать технологии самообразования и самоорганизации в профессиональной деятельности и личной жизни, регулировать личностные состояния, качества, свойства, проявляющиеся в мотивах поведения, упорядочивании деятельности и поведения</p>	<p>умеет использовать технологии самообразования и самоорганизации в профессиональной деятельности и личной жизни, регулировать личностные состояния, качества, свойства, проявляющиеся в мотивах поведения, упорядочивании деятельности и поведения</p>
	<p>Владеть: способностью к самоорганизации и самообразованию, навыками саморегуляции, развития познавательных процессов как условием активной самоорганизации будущих профессионалов, методами самообразования, способами самоорганизации, управления своим временем, навыками успешной коммуникации в процессе самообразования</p>	<p>обладает способностью к самоорганизации и самообразованию, навыками саморегуляции, развития познавательных процессов как условием активной самоорганизации будущих специалистов, методами самообразования, способами самоорганизации, управления своим временем, навыками успешной коммуникации в процессе самообразования</p>
Способностью разрабатывать критерии оценки профессионального уровня персонала для составления индивидуальных и коллективных программ обучения, оценивать наличие требуемых умений у членов команды и осуществлять взаимодействие	<p>Знать: понятие и методы формирования самоорганизации, особенности проявления самооценки, психических свойств, процессов, состояний в профессиональной деятельности, виды потребностей и мотивов, особенности целеполагания, факторы, способствующие и препятствующие успешности, виды и принципы самообразования</p>	<p>Студент знает понятие и методы формирования самоорганизации, особенности проявления самооценки, психических свойств, процессов, состояний в профессиональной деятельности, виды потребностей и мотивов, особенности целеполагания, факторы, способствующие и препятствующие успешности, виды и принципы самообразования</p>

между членами команды (ПК-12)	Уметь: преодолевать коммуникативные барьеры, эффективно взаимодействовать в рамках непосредственной коммуникации, восстанавливать работоспособность, анализировать информацию, развивать свои психические процессы, реализовывать принципы самообразования	Умеет преодолевать коммуникативные барьеры, эффективно взаимодействовать в рамках непосредственной коммуникации, восстанавливать работоспособность, анализировать информацию, развивать свои психические процессы, реализовывать принципы самообразования
	Владеть: способностью разрабатывать критерии оценки профессионального уровня персонала для составления индивидуальных и коллективных программ обучения, оценивать наличие требуемых умений у членов команды и осуществлять взаимодействие между членами команды, методами самоорганизации, тайм-менеджмента, саморегуляции	Обладает способностью разрабатывать критерии оценки профессионального уровня персонала для составления индивидуальных и коллективных программ обучения, оценивать наличие требуемых умений у членов команды и осуществлять взаимодействие между членами команды, владеет методами самоорганизации, тайм-менеджмента, саморегуляции
Способностью планировать и анализировать программы мероприятия обеспечения поддержки лояльности персонала по отношению к предприятию руководству, планировать и анализировать свою деятельность и рабочий день с учетом собственных должностных обязанностей на предприятиях питания (ПК-13)	Знать: влияние самооценки, психических процессов, свойств, состояний на профессиональную деятельность, методы формирования самоорганизации, понятие , виды, принципы самообразования	Студент знает влияние самооценки, психических процессов, свойств, состояний на профессиональную деятельность, методы формирования самоорганизации, понятие , виды, принципы самообразования
	Уметь: развивать свои психические процессы, акмеологические инварианты профессионализма, восстанавливать работоспособность, реализовывать принципы самообразования, эффективно взаимодействовать с коллегами и руководством	Умеет развивать свои психические процессы, акмеологические инварианты профессионализма, восстанавливать работоспособность, реализовывать принципы самообразования, эффективно взаимодействовать с коллегами и руководством
	Владеть: способностью планировать и анализировать программы и мероприятия обеспечения и поддержки лояльности персонала по отношению к предприятию руководству, планировать и анализировать свою деятельность и рабочий день с учетом собственных должностных обязанностей на предприятиях питания , методами самоорганизации,	Обладает способностью планировать и анализировать программы и мероприятия обеспечения и поддержки лояльности персонала по отношению к предприятию руководству, планировать и анализировать свою деятельность и рабочий день с учетом собственных должностных обязанностей на предприятиях питания, владеет методами самоорганизации, саморегуляции, тайм-менеджмента

	саморегуляции, менеджмента	тайм-	
--	-------------------------------	-------	--

2.2 Методика оценивания уровня сформированности компетенций в целом по дисциплине

Уровень сформированности компетенций в целом по дисциплине оценивается на основе результатов текущего контроля знаний в процессе освоения дисциплины – как результат выполнения текущих оценочных мероприятий в течение семестра; на основе результатов промежуточной аттестации – как оценка по ответам на вопросы зачёта и решению тестов; по результатам участия в научной работе, выполнения кейс-задач и практических заданий, итогового индивидуального портфолио, синквейнов. Оценка выставляется по шкале: «зачтено», «незачтено».

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Типовые задания (тесты) для оценки знаний, приобретаемых в процессе изучения дисциплины (1 этап)

3.1.1 Модуль 1. Понятие о психологии самоорганизации и самообразования

1. Самоорганизация – это:

А) создание своей организации, предприятия, б) самостоятельно организуемая субъектом деятельность учения, удовлетворяющая его потребности в познании и личностном росте, в) согласование, упорядочивание, создание индивидуально-оптимальной личностной и психической системы; г) показатель личностной зрелости.

2. Под самообразованием понимают:

А) приобретение знаний путем самостоятельных занятий без помощи преподавателя, б) показатель личностной зрелости, в) согласование, упорядочивание, создание индивидуально-оптимальной личностной и психической системы; г) все ответы верны.

3. Впервые концепция бессознательного психического была сформулирована:

а) Аристотелем; б) Фрейдом; в) Г. Лейбницем; г) Р. Декартом.

4. Найдите соответствие между видами самообразования и определениями

1. бытовое	а) познание окружающего мира
2. познавательное	б) сохранение и повышение профессиональной компетенции и социальной значимости
3. самореализация	в) овладение социальным опытом, необходимым в быту
4. профессиональное	г) изменяющиеся свойства и качества личности в соответствии с идеалом

5. Человеку и животному свойственна способность к:

а) самореализации; б) самосохранению; в) самопознанию; г) самообразованию; д) самоорганизации.

6. Способы, посредством которых познается предмет науки, называются:

а) методами; б) задачами; в) целями; г) процессами.

7. Принципы самообразования:

а) всеобщность, б) непрерывность, в) доступность, г) все ответы верны, д) все ответы неверны.

8. Психология – наука о закономерностях развития и функционирования:

а) сознания; б) общения; в) мышления; г) психики.

9. Всеобщее качество живой материи вступать во взаимодействие с окружающей средой называется:

а) активностью; б) психикой; в) инстинктом; г) навыком.

10. Целью самообразования является _____.

11. К проявлениям самосознания относятся _____ и _____.

а) интерференция, б) образ «Я», в) реминесценция, г) уровень притязаний.

12. Человек занимается самообразованием в ситуации, когда _____ .

13. В структуру психики не входят:

а) образы памяти; б) мышление и воображение; в) волевые характеристики личности; г) эмоциональные состояния.

14. Свойство головного мозга, обеспечивающее человеку и животным способность отражать воздействие предметов и явлений реального мира, - это:

а) активность; б) инстинкт; в) психика; г) навык.

15. Характеристика достигнутого уровня образованности личности определяется как ... образования:

а) результат; б) процесс; в) система; г) цель.

16. Непрерывное образование — это все формы и типы образования, получаемые лицами:

а) в течение всей жизни; б) после завершения традиционного образования; в) во время обучения в системе традиционного образования.

17. Сознательная деятельность человека по совершенствованию себя как личности называется:

а) самоопределением; б) самообразованием; в) самовоспитанием; г) самореабилитацией.

18. Соотнесите уровень самообразования и его содержание:

1. первый уровень	а) в результате систематичной самостоятельной познавательной деятельности приобретаются умения анализировать проделанную работу, соотносить ее с поставленными задачами, более экономно ее строить.
2. второй уровень	б) самообразовательная деятельность осознается как средство реализации идеалов, как средство решения жизненных планов личности.
3. третий уровень	в) составление программы самообразования
4. четвертый уровень	г) самообразовательная деятельность носит случайный характер, для удовлетворения нестойкого интереса. Этой деятельностью должен кто-то руководить.

19. Напишите синквейн. Синквейн — это стихотворение из 5 строк, составленное по особым правилам. Его написание активизирует мыслительные операции, развивая критическое мышление. В этом виде стихотворения нет рифмы. Тему синквейна можно узнать у преподавателя. Выполняется самостоятельно, сдается в письменном виде.

А) Структура синквейна (Правила написания)

1 строка - одно слово - тема (объект, обычно существительное);

2 строка - два прилагательных, раскрывающих тему синквейна (признаки объекта);

3 строка - три глагола, описывающих действия по теме синквейна;

4 строка - фраза, предложение, выражающее свое отношение к теме;

5 строка - слово-резюме, дающее новую интерпретацию темы.

Б) Темы синквейнов: психология; психика; сознание; самоорганизация; самообразование; бессознательное.

3.1.2. Модуль 2. Значение психических явлений в процессе самоорганизации и самообразования

1. Условиями возникновения непроизвольного внимания являются ____, ____ объектов.
А) новизна, б) необычность, в) слабое воздействие, г) неподвижность.
2. Воображение позволяет ____ и ____.
А) вспомнить прошлое, б) выделять главное в предметах и явлениях, в) предвосхищать будущее, г) мысленно отойти за пределы непосредственно воспринимаемого.
3. В зависимости от приемов заучивания различают ____ и ____ память.
А) оперативную, б) иконическую, в) механическую, г) смысловую.
4. Установите соответствие между сложными психическими состояниями, включающими эмоции, и их определениями

1.Юмор	А) эмоциональное проявление такого отношения к чему-либо или кому-либо, которое несет в себе сочетание смешного и доброго
2.Ирония	Б) выраженное проявление недоброго, злого
3.Сатира	В) сочетание смеха и неуважительного отношения, чаще всего пренебрежительного.
4.Сарказм	Г) обличение, определенно содержащее осуждение объекта

5. Какие из мотивов не относятся к познавательным:
а) мотивы самообразования; б) учебно-познавательные; в) социального сотрудничества.
6. Личностные свойства, обусловленные социально, – это:
а) инстинкты; б) ценностные отношения; в) музыкальный слух; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.
7. Социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении, определяется в психологии как:
а) индивидуальность; б) личность; в) индивид; г) субъект.
8. Человека как личность характеризуют следующие свойства:
а) пол, возраст; б) ценностные ориентации, статус, роль; в) темперамент; г) творчество, сознание.
9. Согласно концепции А. Маслоу, если удовлетворена потребность в безопасности, возникает потребность в ...:
а) самореализации; б) привязанности, любви; в) познании; г) еде.
10. Основной источник активности индивида, внутреннее состояние нужды, выражающее его зависимость от условий существования, – это:
а) цель; б) стимул; в) потребность; г) интерес.
11. Свойство нервной системы, определяющее способность клеток выдерживать большие перегрузки, означает:
а) уравновешенность нервной системы; б) подвижность нервной системы; в) силу нервной системы; г) инертность нервной системы.

12. Определите тип темперамента у Винни-Пуха, Ослика Иа.
13. Что характеризует человека как субъекта?
14. Для развития личности и продуктивности ее деятельности эффективной является самооценка...
- а) высокая; б) гибкая (меняющаяся под влиянием оценок окружающих, опыта и т. п.); в) ригидная (чрезвычайно устойчивая); г) колеблющаяся.
15. Опираясь на формулу самооценки Джеймса, можно заключить, что самооценка личности снижается, если...
- а) снижаются ее притязания; б) снижается успешность деятельности; в) повышаются притязания; г) повышается успешность деятельности.
16. Способности, определяющие успехи человека в отдельных видах деятельности (математические, литературные, технические и т.д.), – это:
- а) общие; б) специальные; в) учебные; г) практические.
17. Стойкое, длительное эмоциональное состояние при большой силе чувств, влияющее на самоорганизацию:
- а) стресс; б) настроение; в) страсть; г) фрустрация.
18. Переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и процесса удовлетворения потребностей, – это:
- а) эмоции; б) характер; в) темперамент; г) воля.
19. Какая функция воли проявляется в следующей ситуации: «Официант ресторана «Модерна-Упе» Жорж Березкин был словесно оскорблен подвыпившим Пьером Афонькиным, облит им водкой «Жириновский», получил в лицо порцию салата «а-ля Цезарь», а о его смокинг Пьер вытер руки. Тем не менее, официант Березкин стойко перенес содеянное в расчете на щедрые чаевые»:
- а) побудительная; б) тормозная; в) мыслительная; г) двигательная.
20. Чувства, которые испытывает человек при восприятии явлений действительности под углом зрения нравственности, – это...
- а) эстетические чувства; б) моральные чувства; в) интеллектуальные чувства; г) социальные чувства.
21. Что, с точки зрения психологии, из ниже перечисленных характеристик относится к способностям:
- а) способность к стихосложению; б) педагогические способности; в) способность к быстрому счету в уме; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.
22. Вид памяти, характеризующийся способностью сохранять актуальную информацию до момента необходимости, называется:
- а) эйдетическая память; б) оперативная память; в) кратковременная память; г) зрительная память.
23. Какой вид памяти работает в следующей ситуации: «При печатании на компьютере, как только буква напечатана, человек тут же забывает ее, чтобы перейти к следующей»:

а) кратковременная; б) мгновенная; в) оперативная; г) долговременная.

24. Коэффициент интеллектуальности есть:

а) относительно устойчивая структура способностей по переработке разнокачественной информации; б) количественный показатель, указывающий на общий уровень развития мышления индивида; в) качественный показатель знаний, умений и умственных действий; г) характеристика, показывающая степень отдаленности мышления от патологических его проявлений.

25. Автоматический процесс перевода мыслей в слова и обратно называется:

а) внешняя речь; б) внутренняя речь; в) устная речь; г) письменная речь.

26. Свойство речи, характеризующееся объёмом выраженных в ней мыслей, обеспечивающееся подготовленностью говорящего, – это:

а) понятность; б) конкретность; в) содержательность; г) выразительность.

27. Найдите соответствие между возрастом и ведущей деятельностью в этом возрасте

1. ранний возраст	а) учебная деятельность
2. дошкольный возраст	б) сюжетно-ролевая игра
3. младший школьный возраст	в) предметная деятельность
4 подростковый возраст	г) интимно-личностное общение со сверстниками

28. Реально имеющиеся у ребенка возможности, которые могут быть раскрыты и использованы для его развития при минимальной помощи или подсказке со стороны окружающих людей, называются:

а) зоной актуального развития; б) зоной ближайшего развития; в) зоной перспективного развития; г) зоной произвольного развития.

29. Возрастные кризисы – это:

а) переломные моменты развития, отделяющие один возрастной этап от другого; б) стремление изменить умения и навыки в соответствии с изменившимися условиями; в) возрастная изменчивость психических явлений; г) система отношений, в которую ребенок вступает в обществе, и то, как он в ней ориентируется.

30. Успешность деятельности включает в себя:

а) качество продукции; б) скорость трудовых действий; в) безошибочность трудовых действий; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.

3.1.3 Модуль 3. Самоорганизация и самообразование в профессиональной деятельности и коммуникации

1. К какой группе относится профессия лесничего:

а) человек - природа; б) человек - социальная система; в) человек - техника; г) человек - знаковая система.

2. Состояние, не приводящее к потере работоспособности:
- а) утомление; б) напряженность; в) монотония; г) психическое пресыщение.
3. При утомлении наблюдается следующее изменение:
- а) возрастание объема внимания; б) улучшение памяти; в) деструкция мотивационной сферы; г) повышение мыслительной активности.
4. Стадия динамики работоспособности:
- а) уровень непродуктивной деятельности; б) уровень максимальных возможностей; в) уровень чувствительной напряженности; г) уровень аффекта.
5. Эзотерический способ регуляции состояния это:
- а) плавание; б) йога; в) бег; г) гимнастика.
6. Что не относится к профессионально-важным качествам:
- а) способности; б) поведение; в) мотивы; г) направленность личности.
7. Мотивационная сфера профессионализма - это не:
- а) профессиональные ценности; б) работоспособность; в) профессиональные притязания; г) профессиональные цели.
8. Операциональная сфера профессионализма – это не:
- а) профессиональные действия; б) эффективность труда; в) профессиональные мотивы; г) индивидуальность их деятельности.
9. Факторы профессионального среза, связанные с трудовой деятельностью – это не:
- а) перегрузки (много работы); б) плохие условия физического труда; в) дефицит времени; г) ролевой конфликт.
10. К типу профессий с абсолютной профпригодностью относят следующие:
- а) летчик; б) преподаватель; в) инженер; г) продавец.
11. Наиболее устойчивыми профессионально значимыми свойствами являются:
- а) мыслительные; б) аттенционные; в) индивидуально-типологические; г) мнемические.
12. Индивидуальный стиль в работе нужен для:
- в) роста карьеры; а) предотвращения утомления; б) освоения профессии; г) компенсации слабых сторон и использования природных преимуществ.
13. Профессиональное самоопределение является основным новообразованием:
- а) дошкольного возраста; б) зрелого возраста; в) периода ранней юности; г) подростничества.
14. К профессиям типа «Человек-Человек» не относятся:
- а) бухгалтер; б) учитель; в) аудитор; г) страховой агент; д) менеджер.
15. Коммуникация — это:
- а) обмен информацией между общающимися индивидами; б) организация взаимодействия между общающимися индивидами; в) процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению.
16. Возможность подтвердить свою ценность в процессе общения относится к ___ функции общения:

а) прагматической; б) подтверждающей значимость; в) формирующей; г) организующей.

17. Мимика и жесты, которые во всем мире значат одно и то же, то это:

а) когда улыбаются; б) кивок головы вверх-вниз; в) поднимают вверх указательный палец; г) когда морщат нос.

18. Интеракция как один из аспектов межличностного общения – это:

а) межличностное восприятие; б) влечение одного человека к другому; в) обмен информацией; г) взаимодействие индивидов.

19. Вербальная коммуникация – это процесс общения с помощью:

а) языка; б) жестов; в) мимики; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.

20. Как можно использовать компьютерные технологии в процессе самообразования и самоорганизации?

21. Напишите синквейны на темы: коммуникация; дистанционное обучение; тьютор; коммуникативный барьер; профессия; деятельность ;работоспособность.

3.2. Типовые задания (тесты) для оценки умений, приобретаемых в процессе изучения дисциплины (2 этап)

3.2.1. Модуль 1. Понятие о психологии самоорганизации и самообразования

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 начнет 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.

3.2.2. Модуль 2. Значение психических явлений в процессе самоорганизации и

самообразования

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.

8. Найдите соответствие.

а) отношение к людям	1 чувство собственного достоинства
б) отношение к труду	2 гуманность
в) отношение к себе	3 добросовестность
г) отношение к собственности	4 эгоизм
	5 чувство превосходства
	6 лень
	7 замкнутость
	8 жесткость
	9 скромность
	10 инициативность
	11 аккуратность
	12 высокомерие

	13 бережливость
	14 общительность

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.

17. Установите соответствие.

А. Убеждения	1.Никогда не меняю свои решения.
Б. Мотивы	2.Не хочу учить психологию - лучше посплю.

В. Уровень притязаний	3.Мне достаточно четырёх баллов.
	4.Учусь, потому что нужен диплом.
	5.Обманывать иногда можно, если это во благо другого человека.
	6.Хочу первый взрослый разряд по баскетболу.
	7.Преподаватель не должен оскорблять студента.
	8.Учусь потому, что хочу быть хорошим специалистом.
	9.Хочу, чтобы меня уважали преподаватели и сокурсники.
	10.Человек в жизни должен попробовать всё.

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 произвольная 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.

3.2.3 Модуль 3. Самоорганизация и самообразование в профессиональной деятельности и коммуникации

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 неопределённой 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.

3.3 Типовые задания (тесты) для оценки навыков, приобретаемых в процессе изучения дисциплины (3 этап)

3.3.1 Модуль 1. Понятие о психологии самоорганизации и самообразования

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?».

3.3.2 Модуль 2. Значение психических явлений в процессе 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.

3.3.3. Модуль 3. Самоорганизация и самообразование в профессиональной деятельности и общении

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 сильны. 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?

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапов формирования компетенций текущего контроля и промежуточной аттестации

Освоение основной образовательной программы сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся является элементом внутривузовской системы контроля качества подготовки специалистов и способствует активизации познавательной деятельности обучающихся в межсессионный период как во время контактной работы обучающихся с преподавателем, так и во время самостоятельной работы. Текущий контроль осуществляется преподавателем и может проводиться в следующих формах: индивидуальный и (или) групповой опрос (устный или письменный) на занятиях; защита реферата, выполненного индивидуально или группой обучающихся; выполнение кейс-задач и практических заданий (анализа вариантов решения проблемы, обоснования выбора оптимального варианта решения, др.); выполнение синквейнов, индивидуального портфолио; тестирование (письменное или компьютерное); контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

По итогам текущего контроля преподаватель отмечает обучающихся, проявивших особые успехи, а также обучающихся, не выполнивших запланированные виды работ.

Промежуточная аттестация призвана оценить компетенции, сформированные у обучающихся в процессе обучения и обеспечить контроль качества освоения программы. Для контроля результатов освоения обучающимися учебного материала по программе конкретной дисциплины, проверка и оценка знаний, полученных за семестр (курс), развития творческого мышления, приобретения навыков самостоятельной работы, умения применять теоретические знания при решении практических задач, оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированных компетенций обучающихся предусматривается зачет.

Критерии оценивания студента для получения зачёта:

«Зачёт» - демонстрирует полноту ответа по существу поставленных вопросов; логичность, последовательность и пропорциональность изложения материала; знание основных понятий и терминов по дисциплине, умение их использовать, рассуждать, обобщать, делать выводы, обосновать свою точку зрения; умение связать ответ с другими дисциплинами по специальности и с современными проблемами; за неполное знание материала, но недостатки в подготовке студента не мешают ему в дальнейшем овладеть знаниями по специальности в целом.

«Незачёт» - демонстрирует незнание большей части материала, которое свидетельствует о слабом понимании или непонимании предмета и не позволит ему овладеть знаниями по специальности; при ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине

ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ

1. Основные категории психологии самоорганизации и самообразования: психология, самоорганизация, самообразование, саморазвитие.
2. Психология: особенности, место в системе научного познания. Виды психических явлений.
3. Сознание и самосознание как условия активной самоорганизации личности.
4. Самообразование: виды, принципы, этапы. Содержание и структура непрерывного образования.
5. Индивид, личность, субъект, индивидуальность. Основные характеристики личности.
6. Развитие личности в онтогенезе: основные психологические особенности. Взаимосвязь с самоорганизацией.
7. Самооценка как центральное образование личности. Взаимосвязь самооценки, самоорганизации, самообразования.
8. Понятия успеха и успешности в самообразовании.
9. Темперамент: физиологические основы, психологическая характеристика.
10. Характер: понятие, проявление, черты. Формирование характера. Влияние на самоорганизацию.
11. Способности: понятие, классификация, уровни, развитие. Развитие способностей как результат эффективно организованного самообразования.
12. Потребности: понятие, виды, связь с мотивами. Удовлетворение потребностей в процессе самообразования.
13. Мотивация как ведущий фактор самоорганизации и самообразования. Виды мотивов.
14. Самоорганизация как способность к саморегуляции. Способы саморегуляции.
15. Регуляторная роль психических эмоциональных состояний в самоорганизации субъекта: настроение, стресс, аффект, страсть, фрустрация, тревога.
16. Воля как один из механизмов самоорганизации. Формирование волевых качеств. Функции воли. Структура волевого акта поведения.
17. Ощущение и восприятие: общие и отличительные черты.
18. Внимание: виды, свойства, развитие, значение в процессе самообразования.
19. Память: виды, процессы, закономерности, значение в процессе самообразования. Мнемотехнические приемы.
20. Мышление: понятие, виды, мыслительные операции. Креативность мышления как одно из основных качеств личности с высокой самоорганизацией. Интеллект как механизм самоорганизации. Виды и развитие интеллекта.
21. Влияние самообразования на развитие речи. Виды и характеристики речи.
22. Воображение: понятие, виды, приемы, взаимосвязь с самообразованием.
23. Понятие и специфика профессиональной деятельности. Разнообразие профессиональной деятельности на современном российском рынке труда.
24. Работоспособность как фактор самоорганизации и самообразования: понятие, условия. Способы восстановления работоспособности.
25. Деятельность как психологическая категория: основные виды, структура. Цель как условие успешной самоорганизации и самообразования. Познавательная деятельность как базис самообразования.
26. Технологии управления своим временем (тайм-менеджмент).
27. Понятие, структура, функции коммуникации. Психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления. Вербальный и невербальный язык общения.
28. Психология эффективного взаимодействия в условиях современного самообразования: взаимодействие с обучающими, менеджерами образования, сокурсниками в формате непосредственной и опосредованной коммуникации (дистанционного образования).
29. Роль современных компьютерных технологий в самоорганизации и самообразовании личности.

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

4. Что такое самоорганизация, самообразование?
5. Как соотносятся процессы самоорганизации, самообразования, саморазвития?
6. От чего зависит уровень самоорганизации человека?
7. Какие виды самообразования есть в вашей жизни на данном этапе?
8. Назовите виды психических явлений. Дайте им характеристику.
9. Что такое сознание и самосознание?
10. Перечислите виды, принципы и этапы самообразования.
11. Каково содержание и структура непрерывного образования?
12. Как меняется и от чего зависит уровень самоорганизации в процессе онтогенеза?
13. Существует ли прямая взаимосвязь между уровнем самоорганизации и возрастом?
14. Объясните взаимосвязь самооценки, самоорганизации и самообразования.
15. Может ли самообразование поменять самооценку личности?
16. Что такое успех и успешность в самообразовании?
17. Что такое темперамент, каковы его физиологические основы?
18. В чем основное отличие сангвиника от холерика? Меланхолика от флегматика?
19. Назовите факторы, влияющие на формирование характера?
20. Каковы условия развития способностей?
21. Какова роль психических свойств в формировании самоорганизации?
22. Почему развитие способностей является результатом эффективного самообразования?
23. Как характер человека влияет на самоорганизацию деятельности?
24. Что такое потребность? Как связаны мотивы и потребности?
25. В чем заключается влияние психических состояний на самоорганизацию субъекта?
26. Под влиянием каких факторов происходит формирование волевых качеств личности?
27. Перечислите виды мотивов. Дайте им характеристику.
28. Перечислите способы саморегуляции. Дайте им характеристику.
29. Какова роль психических эмоциональных состояний в самоорганизации субъекта?
30. Что такое воля? Как она формируется?
31. Перечислите познавательные процессы. Дайте им краткую характеристику.
32. В чем заключается взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования?
33. Почему креативность мышления является одним из основных качеств личности с высокой самоорганизацией?
34. Может ли уровень интеллекта повлиять на самообразование и самоорганизацию? Каким образом?
35. Как влияет самообразование на развитие речи?
36. Какие основные виды деятельности вы знаете?
37. Назовите типы профессий.
38. Каковы условия высокой работоспособности человека?
39. Перечислите способы восстановления работоспособности. Дайте им характеристику.
40. Назовите основные способы управления своим временем.
41. Почему цель деятельности является условием успешной самоорганизации и самообразования?
42. Почему познавательная деятельность является базисом самообразования?
43. Охарактеризуйте структуру коммуникации.
44. Перечислите психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления.
45. В чем специфика психологии эффективного взаимодействия в условиях современного самообразования?

46. Какова особенность психологии самообразования в форматах непосредственной и опосредованной коммуникации (дистанционного образования).
47. Как современные компьютерные технологии могут помочь в самоорганизации и самообразовании?
48. Каково значение коммуникации в психическом развитии человека?

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ И ТВОРЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ

1. Основные положения гештальт-психологии как направления, предвосхитившего появление концепции самоорганизации.
2. Вклад ученых в развитие психологии как науки.
3. Бессознательное человека: структура, влияние на поведение.
4. Я — концепция личности.
5. Современные теории личности.
6. Психическое здоровье человека.
7. Механизмы психологической защиты в процессе самоорганизации.
8. Социальная зрелость личности как показатель уровня самоорганизации.
9. Возрастная динамика развития человека в процессе образования.
10. Влияние темперамента на развитие личности.
11. Акцентуации характера.
12. Гениальность и безумие.
13. Эмоции и чувства: общее и отличия.
14. Особенности деятельности при повышенной психической напряженности.
15. Стресс и способы его преодоления.
16. Ощущение: виды, свойства, закономерности функционирования, значение в жизни человека.
17. Восприятие: виды, свойства, значение в жизни человека.
18. Речь — инструмент мышления.
19. Воображение и творческой мышление: общее, отличие, связь.мммммм
20. Образование как общечеловеческая ценность, как социокультурный феномен и педагогический процесс.
21. Самообразование руководителя АПК.
22. Основные принципы тайм-менеджмента руководителя.
23. Особенности учебной деятельности в разном возрасте.
24. Условия и факторы профессионального самоопределения.
25. Виды и характеристика основных психических состояний человека по уровню активации организма.
26. Психологические механизмы восприятия людьми друг друга.
27. Психологическое айкидо.
28. Ассертивность как одно из основных качеств личности с высокой самоорганизацией.
29. Самообразование — фактор социализации личности?
30. Особенности общения в Интернете.
31. Конфликт: психологическая сущность, влияние на самоорганизацию.

Темы контрольных работ

(заочная форма обучения)

1. Основные положения гештальт-психологии как направления, предвосхитившего появление концепции самоорганизации.
2. Вклад ученых в развитие психологии как науки.
3. Бессознательное человека: структура, влияние на поведение.
4. Развитие высших психических функций человека в процессе самоорганизации.
5. Психическое здоровье человека как фактор эффективной самоорганизации и самообразования.
6. Механизмы психологической защиты в процессе самоорганизации.
7. Социальная зрелость личности как показатель уровня самоорганизации.
8. Возрастная динамика развития человека в процессе образования.
9. Развитие личности в образовательных системах.
10. Влияние темперамента на развитие личности.
11. Гениальность и безумие.
12. Направленность личности как результат самообразования.
13. Эмоции и чувства: общее и отличия.
14. Особенности деятельности при повышенной психической напряженности.
15. Стресс в процессе самообразования и самоорганизации и способы его преодоления.
16. Звенья саморегуляции и их реализация в жизнедеятельности.
17. Ощущение: виды, свойства, закономерности функционирования, значение в жизни человека.
18. Восприятие: виды, свойства, значение в жизни человека.
19. Речь — инструмент мышления.
20. Воображение и творческое мышление: общее, отличие, связь.
21. Способы развития познавательных процессов в разном возрасте.
22. Образование как общечеловеческая ценность, как социокультурный феномен и педагогический процесс.
23. Самообразование руководителя АПК.
24. Основные принципы тайм-менеджмента руководителя.
25. Особенности учебной деятельности в разном возрасте.
26. Условия и факторы профессионального самоопределения.
27. Виды и характеристика основных психических состояний человека по уровню активации организма.
28. Самоорганизация учебной деятельности.
29. Психологические механизмы восприятия людьми друг друга.
30. Психологическое айкидо.
31. Ассертивность как одно из основных качеств личности с высокой самоорганизацией.
32. Самообразование — фактор социализации личности?
33. Общение в Интернете: психологические особенности, значение для самоорганизации и самообразования.
34. Конфликт: психологическая сущность, влияние на самоорганизацию.
35. Виды компьютерных технологий и их влияние на самообразование.

11. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Номер измененного листа	Дата внесения изменения и номер протокола	Подпись ответственного за внесение изменений
1	22-24	30.08.17 Стр. 1	<i>Куз</i>
2	22-24	07.09.18 Стр. 1	<i>Куз</i>
3	23,24	30.08.19 Стр. 1	<i>Вилу</i>
4	23,24	31.08.20 Стр. 1	<i>Вилу</i>
5	24	20.11.20 Стр. 4	<i>Вилу</i>
6	23	30.08.21 Стр. 1	<i>Вилу</i>