

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Панарин Андрей Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.06.2026 12:41:52

Уникальный программный ключ:

a5da3d9896e9d535580e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90A01 №0002920 (бессрочно)

Фонд
оценочных средств по дисциплине:
«Технологии самоорганизации и саморазвития»

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль)
История и организация воспитательной работы

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Москва
2026

Лист согласований

Фонд оценочных средств дисциплины «Технологии самоорганизации и саморазвития» предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), профиль История и организация воспитательной работы.

ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры организационной психологии и психологии труда

протокол № 6 от «19» января 2026 г.

Заведующий кафедрой
организационной психологии
и психологии труда

Е.Ю. Небродовская-Мазур

Исполнитель:
доцент кафедры
социальной психологии

И.В. Кондратенко

Согласовано:
Декан факультета
педагогического образования

Н.Н. Лисицына

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины	4
2.	Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания	4
3.	Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	19
4.	Раздел 4. Ключи правильных ответов к фонду оценочных средств	29

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.08.2018 № 125, уровень - бакалавр.

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

ТИПОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов	Прочитайте текст и выберите правильный ответ (правильные ответы)
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Задания с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ
-------------------------------	---

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным если правильно установлены все соответствия	Верно/неверно
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности считается верным если правильно указываются все последовательности	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указан ответ и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указаны ответы и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания открытого типа с развернутым ответом	Задания открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталоном по содержанию и полноте.	Верно/неверно

2.2 Задания для проведения текущего контроля обучающихся

Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
Прочитайте текст и выберите правильный ответ 1. Самореализация – это: а) Постоянное стремление к самосовершенствованию. б) Полное и гармоничное раскрытие своих потенциальных возможностей. в) Достижение материального благополучия. г) Следование общепринятым нормам.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его	Базовый 1-3 минуты

	основе	
2. Саморазвитие – это: a) Пассивное принятие жизненных обстоятельств. b) Целенаправленный процесс совершенствования своих личностных качеств и способностей. c) Постоянное посещение тренингов и семинаров. d) Изменение внешнего образа.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
3. Что является основой самореализации? a) Внешнее признание. b) Самопознание и понимание своих ценностей. c) Высокий уровень дохода. d) Популярность в социальных сетях.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
4. Какая из следующих характеристик не относится к саморазвитию? a) Целеустремленность. b) Пассивность. c) Самокритичность. d) Настойчивость	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
5. Что такое целеполагание? a) Случайный выбор целей. b) Процесс формулировки конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных во времени целей (SMART). c) Желание чего-либо достичь. d) Планирование отдыха.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	

6. SMART-цели характеризуются: a) Нечеткостью и неопределенностью. b) Конкретностью, измеримостью, достижимостью, релевантностью и ограниченностью во времени. c) Только конкретностью. d) Только измеримостью.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
7. Планирование – это: a) Спонтанные действия. b) Процесс разработки плана действий для достижения целей. c) Предсказание будущего. d) Прогнозирование рисков.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
8. Какие виды планирования вы знаете? a) Отсутствуют виды. b) Стратегическое, тактическое, оперативное. c) Только стратегическое. d) Только оперативное.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
9. Что такое тайм-менеджмент? a) Управление временем. b) Управление деньгами. c) Управление ресурсами. d) Управление стрессом.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	

10. Что такое прокрастинация? a) Не имеет значения. b) Откладывание дел на потом. c) Быстрое выполнение задач. d) Эффективное планирование времени.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
11. Как бороться с прокрастинацией? a) Игнорировать проблему. a. Разбивать большие задачи на меньшие, устанавливать дедлайны, награждать себя за выполнение задач. b. Постоянно отдыхать. c. Работать без перерывов.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Повышенный 3-5 минут
12. Что такое стресс? a) Не имеет значения. b) Состояние напряжения, возникающее в ответ на внешние или внутренние факторы. c) Положительные эмоции. d) Полное отсутствие эмоций.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
13. Как справляться со стрессом? a) Игнорировать стресс. b) Использовать методы релаксации, спорт, здоровый образ жизни. c) Постоянно работать. d) Не спать.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	

14. Что такое самомотивация? a) Не имеет значения. b) Способность заставить себя действовать без внешнего принуждения. c) Внешнее побуждение к действию. d) Нежелание работать.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
15. Как развить самомотивацию? a) Не надо ничего делать. b) Ставить реалистичные цели, награждать себя за успехи, фокусироваться на положительных результатах. c) Постоянно отдыхать. d) Работать без перерывов.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
16. Что такое критическое мышление? a) Не имеет значения. b) Способность анализировать информацию, выделять главное, оценивать достоверность источников. c) Быстрое принятие решений. d) Принятие решений на основе эмоций.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
17. Как развить критическое мышление? a) Не нужно ничего делать. b) Задавать вопросы, анализировать информацию из различных источников, проверять факты. c) Верить всему, что говорят. d) Не читать книги.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	

18. Что такое эффективное общение? a) Не имеет значения. b) Умение ясно и четко выражать свои мысли и слушать собеседника. c) Только говорить. d) Только слушать.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
19. Как улучшить эффективность общения? a) Не нужно ничего делать. b) Активно слушать, задавать вопросы, учитывать невербальные сигналы. c) Игнорировать собеседника. d) Критиковать собеседника.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
20. Что такое самооценка? a) Не имеет значения. b) Суждение человека о себе самом. c) Мнение окружающих. d) Внешний образ	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Кейс 1: Перегрузка задачами. Ситуация: Студент одновременно учится на двух факультетах, работает на неполной ставке и пытается вести активную социальную жизнь. Он постоянно испытывает стресс, не успевает выполнять задания и чувствует себя подавленным. Решение: Необходимо применить принципы тайм-менеджмента. Студент должен составить расписание, распределив время между учебой, работой и отдыхом. Приоритезирование задач, использование техники Pomodoro, делегирование (если возможно) – все это поможет справиться с перегрузкой. Важно также определить, какие аспекты жизни являются для него	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	

действительно важными и отказаться от второстепенных.		
Кейс 2: Неопределенность целей. Ситуация: Молодой человек не знает, чем хочет заниматься в жизни. У него нет четких целей, и он чувствует себя потерянным и неуверенным в себе. Решение: Необходимо провести самоанализ, определить свои интересы, сильные стороны и ценности. Можно использовать техники самопознания, такие как journaling, медитация, прохождение психологических тестов. После этого следует сформулировать конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и ограниченные во времени цели (SMART-цели).	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Высокий 5-10 минут
Кейс 3: Страх неудачи. Ситуация: Женщина хочет начать свой бизнес, но боится неудачи и критики. Она откладывает начало проекта, постоянно сомневаясь в своих силах. Решение: Необходимо работать над самооценкой и уверенностью в себе. Можно использовать аффирмации, визуализацию успеха, обратиться к психологу. Разбивка большой цели на маленькие шаги поможет снизить страх перед масштабом задачи. Важно помнить, что неудачи – это часть пути к успеху, и из них можно извлечь ценный опыт.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
Кейс 4: Прокрастинация. Ситуация: Человек постоянно откладывает важные дела на потом, предпочитая заниматься менее важными или приятными вещами. Решение: Необходимо использовать техники тайм-менеджмента, такие как метод Pomodoro, планирование, расстановка приоритетов. Важно определить причины прокрастинации и работать над их устранением (например, страх неудачи, перфекционизм). Самодисциплина и постановка реалистичных целей также важны.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
Кейс 5: Неумение управлять стрессом. Ситуация: Человек постоянно находится в состоянии стресса, что негативно сказывается на его здоровье и производительности. Решение: Необходимо освоить техники релаксации (медитация, глубокое дыхание, йога), заниматься спортом, придерживаться здорового образа жизни (правильное питание, достаточный сон). Важно научиться идентифицировать источники стресса и разрабатывать стратегии по их минимизации.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся		

Прочитайте текст и выберите правильный ответ 21. Как повысить самооценку? а) Не надо ничего делать. б) Работать над своими недостатками, достигать целей, признавать свои сильные стороны. в) Сравнивать себя с другими. г) Завидовать другим	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Базовый 1-3 минуты
22. Что такое управление стрессом? а) Не имеет значения. б) Применение техник и методов для снижения уровня стресса. в) Постоянное нахождение в стрессовом состоянии. г) Игнорирование стресса.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
23. Что такое креативность? а) Не имеет значения. б) Способность генерировать новые идеи и решения. в) Копирование идей других. г) Шаблонное мышление. а) .	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
24. Как развивать креативность? а) Не надо ничего делать б) Брать на себя риски, экспериментировать, искать нестандартные решения. в) Бояться ошибок. г) Не придумывать ничего нового.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	

25. Что такое адаптивность? а) Не имеет значения. б) Способность приспосабливаться к изменяющимся условиям. в) Жесткость и негибкость. г) Нежелание меняться.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
26. Что такое самоконтроль? а) Не имеет значения. б) Умение контролировать свои эмоции и поведение. в) Импульсивность. г) Неспособность управлять своими действиями.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
27. Что такое рефлексия? а) Не имеет значения. б) Способность анализировать свои действия и поведение. в) Нежелание анализировать свои действия. Игнорирование своих ошибок.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
28. Что такое личностный рост? а) Не имеет значения. б) Постоянное совершенствование своих личностных качеств и способностей. в) Застой в развитии. г) Ухудшение личностных качеств.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
29. Что такое эффективность? а) Не имеет значения. б) Соотношение результата и затраченных ресурсов. в) Только большие затраты.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует	

d) Только малые затраты.	эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
30. Что такое целеполагание в контексте саморазвития? a) Не имеет значения. b) Определение конкретных целей для самосовершенствования. c) Отсутствие целей. d) Случайный выбор целей.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
31. Какие факторы влияют на самореализацию? a) Только внутренние факторы. b) Только внешние факторы. c) Внутренние и внешние факторы. d) Отсутствуют факторы.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Повышенный 3-5 минут
32. Как можно повысить уровень самооценки? a) Сравнивать себя с другими. b) Фокусироваться на своих сильных сторонах и работать над недостатками. c) Игнорировать свои достоинства и недостатки. d) Зависеть от мнения окружающих.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
33. Что такое позитивное мышление? a) Не имеет значения. b) Фокусировка на позитивных сторонах жизни. c) Пессимизм. d) Негативное восприятие реальности.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию	

	непрерывного образования и саморазвития на его основе	
34. Что такое асертивность? a) Не имеет значения. b) Умение отстаивать свои интересы, не попирая интересы других. c) Агрессивность. d) Пассивность.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
35. Что такое эмоциональный интеллект? a. Не имеет значения. b) Способность понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других. c) Отсутствие эмоций. d) Неконтролируемые эмоции.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
36. Как развивать эмоциональный интеллект? a) Не нужно ничего делать. b) Самопознание, эмпатия, умение регулировать свои эмоции. c) Игнорировать свои эмоции. d) Подавлять свои эмоции.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
37. Что такое личностный бренд? a) Не имеет значения. b) Уникальный образ человека, который он создает для себя и для окружающих. c) Внешний образ. d) Материальное богатство.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
38. Что такое сетевое взаимодействие?	УК-6.1 – Адекватно	

a) Не имеет значения. b) Взаимодействие с людьми из различных сфер деятельности. c) Изоляция от общества. d) Взаимодействие только с близкими людьми.	оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
39. Что такое профессиональное самоопределение? a) Не имеет значения. b) Выбор профессии и карьерного пути. c) Случайный выбор профессии. d) Отсутствие профессиональных целей.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
40. Что такое жизненная миссия? a) Не имеет значения. b) Главная цель жизни, которую человек стремится достичь. c) Отсутствие целей в жизни. d) Случайное течение жизни.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Кейс 6: Недостаток мотивации. Ситуация: Человек не испытывает мотивации к работе над собой и достижению своих целей. Решение: Необходимо найти источник вдохновения, определить свои ценности и то, что действительно важно. Постановка значимых целей, вовлечение в интересное дело, поиск поддержки у близких или единомышленников могут помочь повысить мотивацию. Важно отмечать и вознаграждать себя за достижения.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Высокий 5-10 минут
Кейс 7: Трудности в общении. Ситуация: Человек испытывает трудности в общении с людьми, что мешает ему в профессиональной и личной жизни. Решение: Необходимо развивать коммуникативные	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	

навыки. Можно посещать тренинги по публичным выступлениям и деловому общению, работать над своей самооценкой и уверенностью в себе, учиться активно слушать и понимать собеседника.	УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
Кейс 8: Негативное мышление. Ситуация: Человек постоянно фокусируется на негативных моментах, что препятствует его успеху и личностному росту. Решение: Необходимо развивать позитивное мышление. Можно использовать техники визуализации, аффирмации, вести дневник благодарности. Важно научиться перефокусировать внимание с негатива на позитив, искать в каждой ситуации положительные стороны и учиться извлекать уроки из неудач.	УК-6.1 – Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 – Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	

Вопросы к зачету (промежуточная аттестация)

1. Общая характеристика понятий «самопознание» и «саморазвитие».
2. Основные подходы к определению категории «личность»
3. Структура личности, типология личности.
4. Характеристика темперамента, его свойства и структура.
5. Характер и его классификация.
6. Виды и уровни развития способностей.
7. Мотивационно-потребностная сфера личности
8. Мотивация и ее формирование.
9. Воля и ее функции.
10. Понятие Я-концепция (У. Джеймс, К. Роджерс, Р. Бернс, И.С. Кон, А.Б. Орлов, В.В. Столин, А.А. Реан, А.Н. Леонтьев)
11. Когнитивная, эмоциональная, поведенческая составляющие Я-концепции.
12. Механизмы, барьеры и этапы саморазвития.
13. Готовность к саморазвитию. Методы диагностики готовности к саморазвитию.
14. Креативное мышление. Творческий потенциал.
15. Эмоционально-аффективная сторона личности. Функции и виды эмоций.
16. Эмоциональный интеллект и его значимость. Техники управления эмоциями
17. Понятие психологическая (психическая) саморегуляция. Уровни саморегуляции.
18. Методы, приемы и способы саморегуляции.
19. Способы самовоздействия.
20. Понятие и основные функции самоменеджмента.
21. Условия и факторы повышения эффективности самоменеджмента.
22. Техники самоменеджмента.
23. Управление временем (тайм-менеджмент).
24. Понятие «самообразование».
25. Сущностные характеристики самообразования.
26. Этапы самообразования.
27. Умения самообразовательной деятельности.

28. Методы самообразования.
29. Проектирование профессионального самообразования.
30. Современные информационные технологии и самообразование.

Примерная тематика рефератов (докладов)

1. Проблема самопознания: традиции осмысления
2. Самопознание как ценность внутреннего опыта
3. Самопознание и самопонимание
4. Философские модели саморазвития человека.
5. Саморазвитие как порождение разнообразных вариантов проявления человеком себя в меняющемся мире
6. Самореализация как процесс развития личности
7. Направленность личности на самопознание, саморазвитие
8. Характеристика мотивационно-потребностной сферы личности
9. Механизмы формирования мотивации.
10. Как мотивировать себя?
11. Теории мотивации.
12. Творчество как ценность развивающегося человека
13. Латеральное мышление Э. де Боно. Управление мышлением
14. Эмоциональный интеллект. Техники управления эмоциями
15. «Я- концепция»: понятие «Я-образ»
16. Я-концепция и самоактуализация личности
17. Влияние семьи на развитие Я-образа
18. Барьеры саморазвития
19. Способы самодиагностики: описание и практическое использование
20. Способы психологической саморегуляции
21. Способы самовоздействия: описание и примеры использования
22. Техники самоменеджмента: описание и примеры использования
23. Самоменеджмент как фактор повышения профессиональной эффективности.
24. Условия и факторы повышения эффективности самоменеджмента
25. Тайм-менеджмент – современные техники управления временем.
26. Управление временем как раздел науки и практики
27. Самообразование в жизни известных людей
28. Развитие представлений о сущности самообразования в истории
29. Массовые онлайн курсы как новые возможности для самообразования
30. Построение траектории самообразования в течение всей жизни

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций,
описание шкал оценивания**

Перевод баллов в оценку:

4-балльная шкала	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
100 балльная шкала	90-100	70-89	50-69	0-49
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий 2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей 3. Самостоятельность суждений по отдельным проблемам 4. Аргументация авторской позиции 5. Наглядность и иллюстративность примеров	Приводит точные определения основных понятий, правильно раскрывает содержание категорий. Доказательно объясняет закономерности развития, раскрывает причинно-следственные связи. Демонстрирует полную самостоятельность суждений по отдельным проблемам. Аргументирует авторскую позицию в полной мере. Раскрывает на примерах изученные теоретические положения. Демонстрирует глубокие и прочные знания в системе междисциплинарных связей. Правильно раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Хорошо	6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей 7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью)	Допускает некоторые неточности при определении основных понятий и раскрытии содержания категорий Допускает незначительные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей. Демонстрирует значительную самостоятельность суждений по отдельным проблемам. Аргументирует авторскую позицию в значительной степени. Допускает ошибки в примерах по изученным теоретическим положениям. Допускает неточности при интеграции знаний из междисциплинар-

		ных областей. Допускает некоторые неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Удовлетворительно		Допускает существенные неточности или использует недостаточно правильные формулировки основных категорий. Допускает существенные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей. Демонстрирует частичную самостоятельность суждений по отдельным проблемам. Слабо аргументирует авторскую позицию Испытывает затруднения при иллюстрации примерами теоретических положений. Испытывает затруднения при интеграции знаний из междисциплинарных областей. Допускает существенные неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Неудовлетворительно		Не раскрывает содержания категорий. Отсутствует объяснение закономерностей развития, раскрытие причинно-следственных связей. Суждения по отдельным проблемам отсутствуют. Аргументация отсутствует. Примеры отсутствуют. Не использует знания из междисциплинарных областей. Не раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью.

Оценивание подготовки доклада, сообщения с презентацией

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Раскрытие темы 2. Понимание и обоснование значимости раскрываемой темы 2. Глубина проработки проблемы 3. Представление информации 4. Информативность и оформление презентации	Тема раскрыта полностью. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит глубокий и детальный анализ темы с опорой на авторитетные, достоверные источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими глубокое понимание

	5. Ответы на вопросы	обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использованы профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена полно и чётко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений
Хорошо		Тема раскрыта. Проводит анализ темы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы делает и/или обосновывает. Не до конца понимает значимость раскрываемой темы, испытывает незначительные затруднения в ее обосновании. Проводит достаточно полный анализ темы с опорой на достоверные источники информации. В работе использует примеры, при этом имеются ряд незначительных несоответствий и противоречий. Представляемая информация недостаточно систематизирована и/или последовательна. Использованы профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена полно и чётко. Отсутствуют фактические ошибки. Информация избыточна, доклад перегружен фактами и несущественной информацией. Использованы информационные технологии (PowerPoint). Несущественные ошибки в представляемой информации. Ответы на вопросы полные и/или частично полные
Удовлетворительно		Тема раскрыта не полностью. Выводы не делает и/или выводы не обосновывает. Не до конца понимает значимость раскрываемой темы, допускает ошибки в ее обосновании. Анализ темы проводит недостаточно полно. В работе использует единичные примеры. При этом имеется ряд несоответствий и противоречий. Представляемая информация не систематизирована и не

		последовательна. Используются профессиональные термины. Информация по теме изложена не полностью или с избытком, присутствуют несколько незначительных недочётов. Используются информационные технологии (PowerPoint). Присутствуют отдельные ошибки в представляемой информации. Только ответы на элементарные вопросы
Неудовлетворительно		Тема не раскрыта. Отсутствуют выводы. Не понимает значимость раскрываемой темы, не может ее обосновать. Анализ темы поверхностный, отсутствуют примеры, опора на один источник. Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. Информация, изложенная в презентации, не соответствует обозначенной теме. В тексте и презентации присутствуют серьёзные ошибки, информация недостаточно структурирована. Нет ответов на вопросы. Задание не выполнено.

Оценивание выполнения практических заданий

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения практического задания; 2. Своевременность выполнения задания;	Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в выборе формул и решении нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом.
Хорошо	3. Последовательность и рациональность выполнения задания; 4. Самостоятельность решения;	Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ
Удовлетворительно		Задание решено с подсказками преподавателя. При этом задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе

		формул или в математических расчетах; задание решено не полностью или в общем виде.
Неудовлетворительно		Задание не решено.

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения тестовых задания;	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
Хорошо	2. Своевременность выполнения задания;	Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
Удовлетворительно	3. Правильность ответов на вопросы;	Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
Неудовлетворительно	4. Самостоятельность тестирования;	Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)

№ п/п	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
	Зачет УК-6.1; УК-6.2	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, нормативную, основную и дополнительную учебную литературу. Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего материала дисциплины. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение	«зачтено» - правильность ответов на вопросы билета (верное, четкое, достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов, нормативно-правового материала и т.п.) и правильное разрешение задачи; полнота и лаконичность ответа; степень использования и понимания научных и нормативных источников; умение связывать теорию с практикой; логика и аргументированность изложения материала; грамотное

		намеченной работы. В период подготовки к зачету обучающийся вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу. Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах (тестах) зачета. Зачет проводится по вопросам (тестам), охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.	комментирование, приведение примеров, аналогий; культура речи; «не зачтено» предполагает, что обучающимся либо не дан ответ на вопрос и (или) не решена предложенная задача, либо обучающийся не знает основных понятий, не может определить предмет дисциплины
2.	Тестирование УК-6.1, УК-6.2	Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов	«отлично» - процент правильных ответов = > 90%; «хорошо» - процент правильных ответов = > 70%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов = > 50%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов < 50%.

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включенности в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Текущая аттестация проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- 1) учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения

- различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- 2) степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
 - 3) уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
 - 4) результаты самостоятельной работы (изучение книг и списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО «МПСУ» и является обязательной.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в виде **зачета** в период зачётно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету в случае выполнения ими учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачёте определяется его учебными достижениями и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой дисциплины.

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.

Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно- методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает: • соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; • валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); • дифференциацию контрольно-измерительных материалов. Формы контроля самостоятельной работы: • просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • организация самопроверки, • взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • проведение письменного опроса;
------------------------	---

	• проведение устного опроса; • организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой; • защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.
Коллоквиум	Коллоквиум (от латинского colloquium – разговор, беседа) – одна из форм учебных занятий, беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы. Цель проведения коллоквиума состоит в выяснении уровня знаний, полученных учащимися в результате прослушивания лекций, посещения семинаров, а также в результате самостоятельного изучения материала. В рамках поставленной цели решаются следующие задачи: • выяснение качества и степени понимания учащимися лекционного материала; • развитие и закрепление навыков выражения учащимися своих мыслей; • расширение вариантов самостоятельной целенаправленной подготовки учащихся; • развитие навыков обобщения различных литературных источников; • предоставление возможности учащимся сопоставлять разные точки зрения по рассматриваемому вопросу. В результате проведения коллоквиума преподаватель должен иметь представление: • качества лекционного материала; • сильных и слабых сторонах своей методики чтения лекций; • сильных и слабых сторонах своей методики проведения семинарских занятий; • об уровне самостоятельной работы учащихся; • об умении обучающихся вести дискуссию и доказывать свою точку зрения; • степени эрудированности учащихся; • степени индивидуального освоения материала конкретными обучающимися. В результате проведения коллоквиума обучающийся должен иметь представление: • об уровне своих знаний по рассматриваемым вопросам в соответствии с требованиями преподавателя и относительно других студентов группы; • недостатках самостоятельной проработки материала; • своем умении излагать материал; • своем умении вести дискуссию и доказывать свою точку зрения. В зависимости от степени подготовки группы можно использовать разные подходы к проведению коллоквиума. В случае, если большинство группы с трудом воспринимает содержание лекций и на практических занятиях демонстрирует недостаточную способность активно оперировать со смысловыми единицами и терминологией курса, то коллоквиум можно разделить на две части. Сначала преподаватель излагает базовые понятия, содержащиеся в программе. Это

	должно занять не более четверти занятия. Остальные три четверти необходимо посвятить дискуссии, в ходе которой обучающиеся должны убедиться и, главное, убедить друг друга в обоснованности и доказательности полученного видения вопроса и его соответствия реальной практике. Если же преподаватель имеет дело с более подготовленной, самостоятельно думающей и активно усваивающей смысловые единицы и терминологию курса аудиторией, то коллоквиум необходимо провести так, чтобы сами обучающиеся сформулировали изложенные в программе понятия, высказали несовпадающие точки зрения и привели практические примеры. За преподавателем остается роль модератора (ведущего дискуссии), который в конце «лишь» суммирует совместно полученные результаты.
Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: • компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; • письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 – 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 60 вопросов по всему курсу. Значит, итоговое тестирование займет целое занятие.
Подготовка к зачёту	При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачёта – это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачёт. При подготовке обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка включает в себя три этапа: • самостоятельная работа в течение семестра; • непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; • подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах) зачёта. Для успешной сдачи зачёта обучающиеся должны принимать во внимание, что: • все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; • указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; • семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, успешной сдаче зачёта; • готовиться к зачёту необходимо начинать с первой лекции и первого семинара.



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/Л01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

**КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине: «Технологии самоорганизации и саморазвития»**

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль)
История и организация воспитательной работы

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Москва
2026

ОТВЕТЫ К ТЕСТУ:

1. b
2. b
3. b
4. b
5. b
6. b
7. b
8. b
9. a
10. b
11. b
12. b
13. b
14. b
15. b
16. b
17. b
18. b
19. b
20. b
21. b
22. b
23. b
24. b
25. b
26. b
27. b
28. b
29. b
30. b
31. c
32. b
33. b
34. b
35. b
36. b
37. b
38. b
39. b
40. b

КЕЙСЫ

Каждый кейс описывает ситуацию, с которой сталкивается человек, стремящийся к самореализации и саморазвитию. Задача – проанализировать ситуацию и предложить пути решения, используя принципы тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом и других технологий саморазвития.

Кейс 1: Перегрузка задачами.

Ситуация: Студент одновременно учится на двух факультетах, работает на неполной ставке и пытается вести активную социальную жизнь. Он постоянно испытывает стресс, не успевает выполнять задания и чувствует себя подавленным.

Решение: Необходимо применить принципы тайм-менеджмента. Студент должен составить расписание, распределив время между учебой, работой и отдыхом. Приоритезирование задач, использование техники Pomodoro, делегирование (если возможно) – все это поможет справиться с перегрузкой. Важно также определить, какие аспекты жизни являются для него действительно важными и отказаться от второстепенных.

Кейс 2: Неопределенность целей.

Ситуация: Молодой человек не знает, чем хочет заниматься в жизни. У него нет четких целей, и он чувствует себя потерянным и неуверенным в себе.

Решение: Необходимо провести самоанализ, определить свои интересы, сильные стороны и ценности. Можно использовать техники самопознания, такие как journaling, медитация, прохождение психологических тестов. После этого следует сформулировать конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и ограниченные во времени цели (SMART-цели).

Кейс 3: Страх неудачи.

Ситуация: Женщина хочет начать свой бизнес, но боится неудачи и критики. Она откладывает начало проекта, постоянно сомневаясь в своих силах.

Решение: Необходимо работать над самооценкой и уверенностью в себе. Можно использовать аффирмации, визуализацию успеха, обратиться к психологу. Разбивка большой цели на маленькие шаги поможет снизить страх перед масштабом задачи. Важно помнить, что неудачи – это часть пути к успеху, и из них можно извлечь ценный опыт.

Кейс 4: Прокрастинация.

Ситуация: Человек постоянно откладывает важные дела на потом, предпочитая заниматься менее важными или приятными вещами.

Решение: Необходимо использовать техники тайм-менеджмента, такие как метод Pomodoro, планирование, расстановка приоритетов. Важно определить причины прокрастинации и работать над их устранением (например, страх неудачи, перфекционизм). Самодисциплина и постановка реалистичных целей также важны.

Кейс 5: Неумение управлять стрессом.

Ситуация: Человек постоянно находится в состоянии стресса, что негативно сказывается на его здоровье и производительности.

Решение: Необходимо освоить техники релаксации (медитация, глубокое дыхание, йога), заниматься спортом, придерживаться здорового образа жизни (правильное питание, достаточный сон). Важно научиться идентифицировать источники стресса и разрабатывать стратегии по их минимизации.

Кейс 6: Недостаток мотивации.

Ситуация: Человек не испытывает мотивации к работе над собой и достижению своих целей.

Решение: Необходимо найти источник вдохновения, определить свои ценности и то, что действительно важно. Постановка значимых целей, вовлечение в интересное дело, поиск поддержки у близких или единомышленников могут помочь повысить мотивацию. Важно отмечать и вознаграждать себя за достижения.

Кейс 7: Трудности в общении.

Ситуация: Человек испытывает трудности в общении с людьми, что мешает ему в профессиональной и личной жизни.

Решение: Необходимо развивать коммуникативные навыки. Можно посещать тренинги по публичным выступлениям и деловому общению, работать над своей самооценкой и уверенностью в себе, учиться активно слушать и понимать собеседника.

Кейс 8: Негативное мышление.

Ситуация: Человек постоянно фокусируется на негативных моментах, что препятствует его успеху и личностному росту.

Решение: Необходимо развивать позитивное мышление. Можно использовать техники визуализации, аффирмации, вести дневник благодарности. Важно научиться перефокусировать внимание с негатива на позитив, искать в каждой ситуации положительные стороны и учиться извлекать уроки из неудач.

Составитель ФОС:

Кондратенко И.В. , канд. психол. наук, доцент