

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Солоненко Анна Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 2025.03.11 10:55:34
Уникальный программный ключ:
d9ba9a2cd160ab4af08ab037f8b3050e51



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Астраханский государственный
технический университет»
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS
по международному стандарту ISO 9001:2015

Факультет высшего образования

Кафедра «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Методические указания

по выполнению самостоятельной работы

для обучающихся по направлению подготовки,

- 05.03.06 Экология и природопользование,
- 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения,
- 19.03.03 Продукты питания животного происхождения,
- 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура,
- 38.03.01 Экономика,
- 38.03.07 Товароведение

Автор: Готовкина М.С., канд.соц.наук, доцент кафедры «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Технологии самоорганизации и саморазвития личности» предназначены для обучающихся по направлениям 05.03.06 Экология и природопользование, 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения, 9.03.03 Продукты питания животного происхождения, 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, 38.03.01 Экономика, 38.03.07 Товароведение.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «Технологии самоорганизации и саморазвития личности». Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Технологии самоорганизации и саморазвития личности» утверждены на заседании кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «*Технологии самоорганизации и саморазвития личности*» предназначены для обучающихся.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «*Технологии самоорганизации и саморазвития личности*».

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть знаниями, умениями, навыками, *опытом практической деятельности* и направлены на формирование следующих компетенций:

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

В результате выполнения самостоятельных работ по дисциплине «*Технология самоорганизации и саморазвития личности*» обучающиеся должны:

- знать:

четко и правильно дает определения, полно раскрывает содержание понятий, верно использует терминологию, при этом ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания (УК-6.1)

- уметь:

выполняет все операции, последовательность их выполнения достаточно хорошо продумана, действие в целом осознано (УК-6.2)

- владеть навыками и (или) иметь опыт:

владеет всеми необходимыми навыками и/или имеет опыт (УК- 6.3)

Описание самостоятельной работы (задания) содержит: тему задания, цели, требования, порядок выполнения задания, формы контроля, требования к оформлению заданий. Для получения дополнительной, более подробной информации по изучаемым темам приведены рекомендуемые источники.

1. Практические занятия по дисциплине регламентированы учебным планом

Тема практического занятия	Образовательная технология	Форма текущего контроля
Тема 1. Введение. Цель, задачи и практическое значение курса. Практическое занятие № 1	Практические занятия	Опрос, решение кейсов, тесты
Тема 2. Субъект и объект самопознания и самореализации. Сущность самореализации. Практическое занятие № 2	Практические занятия	Опрос, решение кейсов, тесты
Тема 3. Структура самореализации. Соотношение самопознания, самовоспитания и самореализации личности. Практическое занятие № 3.	Практические занятия	Опрос, решение кейсов, тесты
Тема 4. Методы самореализации личности. Практическое занятие № 4.	Практические занятия	Опрос, решение кейсов, тесты

2. Формы организации оцениваемой деятельности обучающихся и оценочные средства по дисциплине

№ п/п	Форма организации оцениваемой деятельности обучающихся для контроля	Характеристика	Оценочные средства (материалы)
1	Подготовка к фронтальному устному опросу	Подготовка к ответам на вопросы преподавателя в фронтальной, т.е. лобовой (одновременно по отношению ко всем обучающимся) устной форме по заданным темам (разделам)	Контрольные вопросы и дополнительные задания для устного опроса
2	Подготовка к дискуссии	Подготовка к коллективному обсуждению обучающимися вопросов, проблем или сопоставление информации, идей, предложений, в ходе которого обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать	Вопросы и дополнительные задания для дискуссии
3	Подготовка реферата	Подготовка и написание обучающимися краткого изложения в письменном виде содержания научных трудов, литературы по определенной научной	Темы рефератов, включая в т.ч.: – общую структуру реферата;

		теме	– форму представления реферата (рукопись, обсуждение в аудитории на практическом занятии)
4	Подготовка эссе	Подготовка и написание обучающимися сочинения небольшого объема и свободной композиции, выражающего индивидуальные впечатления и позицию автора по конкретному поводу или общественно значимой проблеме	Темы эссе, включая в т.ч.: – структуру эссе; – форму представления эссе (рукопись, защиту в аудитории на практическом занятии)
5	Подготовка к индивидуальному собеседованию	Подготовка к специально организованной беседе преподавателя с обучающимся в индивидуальной форме по определенным темам (разделам), проблемам и т.п., рассчитанной на выяснение объема знаний обучающегося	Вопросы и задания по темам индивидуального собеседования
6	Подготовка к тестированию	Подготовка к выполнению обучающимися закрытых (возможность выбора правильного ответа из предложенных вариантов ответов) и открытых (без возможности выбора ответа) заданий возрастающей трудности	Фонд тестовых заданий

3. Перечень видов самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Тема (в соответствии с РП)	Вид самостоятельной работы	Форма контроля	СРС (указывает ся знаком «+» или «-»)		Требования к выполнению заданий (знание и / или умение и / или владение навыками)
				Аудиторная СРС	Внеаудиторная СРС	
1	Введение. Цель, задачи и практическое значение курса.	Подготовка реферата Оформление таблиц Подготовка к тестированию и тестированию	Реферат Оформленные таблицы Тест			использовать базовые теоретические знания, методы и методики исторической науки; самостоятельно анализировать научную и публицистическую литературу

		ние				
2	Субъект и объект самопознания и самореализации. Сущность самореализации	Подготовка к фронтальному устному опросу Подготовка к тестированию и тестирование	Конспект Тест	+	+	вырабатывать четкую гражданскую позицию, основанную на понимании закономерностей развития общества
3	Структура самореализации. Соотношение самопознания, самовоспитания и самореализации личности	Подготовка к индивидуальному собеседованию Подготовка к тестированию и тестирование	Выполненные вопросы и задания Тест	+	+	применять полученные знания в проведении научных исследований
4	Мир на пороге XXI века. Россия период создания новой государственности и становления рыночной экономики	Подготовка к индивидуальному собеседованию Подготовка к тестированию и тестирование	Выполненные вопросы и задания Тест	+	+	контекстуализировать новую информацию и дать ее толкование
5	Методы самореализации личности	Подготовка к эссе Подготовка к тестированию и тестирование	Эссе Тест	+	+	владеть терминологическим аппаратом, методами, методиками, техниками и инструментарием научного исследования, навыками исторического прогнозирования

4. Определение процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности и определение критериев оценивания

№ п/п	Форма организации оцениваемой деятельности обучающихся для контроля	Характеристика процедуры оценивания	Описание критериев оценивания
1	Подготовка к фронтальному устному опросу	Опрос – ответы на вопросы преподавателя в фронтальной, т.е. лобовой (одновременно по отношению ко всем обучающимся) устной форме по заданным темам (разделам)	<ul style="list-style-type: none"> • четкость и правильность определений исторических фактов основных этапов развития общества; • полнота раскрытия содержания законов развития общества как саморазвивающейся системы в исторической перспективе; • верность использования терминологии, при этом самостоятельность ответа; • использование ранее приобретенных знаний
2	Подготовка к дискуссии	Дискуссия – коллективное обсуждение обучающимися вопросов, проблем или сопоставление информации, идей, предложений, в ходе которого обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать	<ul style="list-style-type: none"> • продуманность последовательности выполнения вопросов и дополнительных заданий в типовых ситуациях и в ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях; • осознанность применения базовых знаний, методов и методик исторической науки
3	Подготовка реферата	Реферат – самостоятельная аналитическая краткая работа в письменном виде, раскрывающая суть исследования; отражающая различные точки зрения на определенную научную тему, одновременно выражающая позицию и самого автора	<ol style="list-style-type: none"> 1) Целостность, необходимость и достаточность материала, логика и последовательность изложения; 2) Владение приемами ораторского искусства: яркость, образность, аргументированность, убедительность; 3) Эрудиция, умение концентрироваться при ответах на вопросы; 4) Культура оформления выступления
4	Подготовка эссе	Эссе – самостоятельное сочинение небольшого объема и свободной композиции в письменном виде, представляющее изложение мыслей автора, заведомо не	<ol style="list-style-type: none"> 1) Стиль изложения – короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование «самого современного» знака препинания – тире.

		<p>претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку; выражающее индивидуальные впечатления и творческие размышления по конкретному поводу или общественно значимой проблеме</p>	<p>2) Особенность создания – самобытное мышление, автору важно быть честным, искренним, непринужденным, интересным и притягивающим внимание, т.е. быть самим собой, уникальным!</p> <p>3) Оценка, в первую очередь, личности автора – его мировоззрения, мыслей и чувств! Лучшее эссе – то, которое, с одной стороны, читать одно удовольствие, а с другой, представляет серьезное повествование</p>
5	Подготовка к индивидуальному собеседованию	<p>Индивидуальное собеседование – специально организованная беседа преподавателя с обучающимся в индивидуальной форме по определенным темам (разделам), проблемам и т.п., рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося</p>	<ul style="list-style-type: none"> • логичность и аргументированность изложения собственной гражданской позиции; • лаконичность выводов
6	Подготовка к тестированию	<p>Тест – контрольно-измерительный инструмент, краткое стандартизованное испытание, в основе которого лежит специально подготовленный набор формализованных заданий, позволяющих в определенной мере проверить знания и умения студентов, действительно и объективно оценить исследуемые качества испытуемых на основе использования статистических методов и, таким образом, измерить успешность студентов</p>	<p>Демонстрация степени понимания сути поставленных вопросов</p>

4. Методические материалы, характеризующие основные этапы формирования компетенций, формируемых в ходе освоения данной дисциплины

4.1. Методические материалы, включающие рекомендации по подготовке к фронтальному устному опросу:

Задание.

1. Сущность самоменеджмента.
2. Процесс целеполагания в самоменеджменте.
3. Техники самоменеджмента в «управлении временем»

4. Правила постановки задач..
5. Стиль работы и рациональная организация труда.
6. Управление стрессами как элемент рациональной организации собственной трудовой активности.
7. Определение жизненных приоритетов в контексте постановки профессиональных задач.
8. «Поглотители времени» в аспекте делового этикета.
9. Принцип Парето в Тайм-менеджменте.
10. Применение матрицы Эйзенхауэра в самоменеджменте.
11. Основные причины нерационально потраченного времени.
12. Имидж. Его значение для карьерного роста
13. Правила личной организованности и самодисциплины.
14. Система планирования работы.
15. Методы самосовершенствования.
16. Распорядок жизнедеятельности делового человека.
17. Делегирование полномочий. Его основные цели.
18. Технология поиска жизненных целей.
19. Причины дефицита рабочего времени менеджера.
20. Основные правила экономии рабочего времени

4.3. Методические материалы, представляющие собой разъяснения по подготовке реферата:

Задание.

1. Самоорганизация и саморазвитие личности.
2. Закономерности и механизмы психической саморегуляции.
3. Стилиевые особенности саморегуляции произвольной активности.
4. Индивидуальные различия в саморегуляции при экстремальных условиях.
5. Механизмами внутриличностных защит.
6. Формирования саморегуляции произвольной активности младших школьников.
7. Способы повышения работоспособности.
8. Рациональное использование времени.
9. Гигиена умственного труда
10. Организация рабочего пространства.
11. Этапы создания системы самоорганизации
12. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности.
13. Психологические концепции регуляции психической деятельности.
14. Концепция осознанной саморегуляции О. А. Конопкина.
15. Концепция индивидуальных стилей саморегуляции В. И. Моросановой.
16. Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю. Я. Голикова и А.Н. Костина.

17. Концептуальная модель регуляторного опыта А. К. Осницкого.

18. Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г. Ш. Габдреевой.

Требования к выполнению

Общая структура реферата:

1. Введение

- обосновывается актуальность выбранной темы
- определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для ее достижения
- описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования
- выдвигаются методы исследования
- кратко характеризуется структура реферата по главам.

2. Основная часть

- материал, необходимый для достижения поставленной цели и решаемых в процессе задач
- 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа
- содержание должно точно соответствовать теме реферата и полностью ее раскрывать
- главы и параграфы должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач (заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата)
- главы могут носить теоретический, методологический и аналитический характер
- логическая связь между главами и последовательное развитие темы на протяжении всей работы
- самостоятельное изложение материала
- различные точки зрения и одновременно личная позиция самого автора
- аргументированность выводов
- заголовка «ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ» быть не должно.

3. Заключение

- результаты исследования
- возможности их применения
- окончательные выводы.

4. Список использованных источников и литературы (актуальный)

5. Иллюстрированный материал (при необходимости)

Индикаторы оценки реферата: 1) Целостность, необходимость и достаточность материала, логика и последовательность изложения; 2) Владение приемами ораторского искусства: яркость, образность, аргументированность, убедительность; 3) Эрудиция, умение концентрироваться при ответах на вопросы; 4) Культура оформления выступления.

Порядок выполнения

1. Определить цель реферата.

2. Подобрать необходимый материал, определяющий содержание реферата.
3. Составить план реферата.
4. Распределить собранный материал в необходимой логической последовательности.
5. Оформить и сдать реферат в установленный срок.

Форма контроля – оценка подготовленного обучающимся реферата включает:

- проверку реферата;
- заслушивание и обсуждение реферата в аудитории на практическом занятии.

Требования к оформлению

Объем реферата – не более десяти страниц.

Наличие титульного листа – обязательно.

Формат бумаги: А4.

На одной стороне листа белой бумаги.

Ориентация: книжная.

Поля на странице: верхнее – 2 см; нижнее – 2 см; слева – 2 см; справа 1 см.

От края до колонтитула: верхнего – 1,25 см, нижнего – 1,25 см.

Гарнитура шрифта: TimesNewRoman.

Цвет – черный.

Кегль: 12.

Отступ первой строки: 1,25 см.

Междустрочный интервал – одинарный.

Выравнивание по ширине листа.

Нумерация страниц: внизу, от центра, номер на первой странице (титульном листе) не ставится.

На второй странице необходимо изложить план (содержание) работы; в конце работы необходимо указать использованные источники и литературу.

Список использованных источников и литературы должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Использованные источники и литература обычно группируются в списке в такой последовательности:

1. законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);
3. статистические материалы.

Включенные в список использованные источники и литература нумеруются сплошным порядком от первого до последнего названия.

По каждому использованному источнику и литературе указывается:

для книг и брошюр – автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства, год издания;

для журнальных статей – наименование журнала, год выпуска и номер;

по сборникам трудов (статей) – автор статьи, название статьи и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах.

4.4. Методические материалы, представляющие собой разъяснения по подготовке эссе:

Задание. Составить эссе на следующие темы.

- 1 Эмоции и чувства личности. Психологическая устойчивость личности.
- 2 Результаты опросника «Самочувствие, активность, настроение» (САН) и их анализ.
- 3 Потенциал личности. Самомотивация. Модель самоорганизующейся личности.
- 4 Результаты опросника Милорадовой и Ишкова «Диагностика особенностей самоорганизации» и их анализ.
- 5 Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии: Г. Олпорт.
- 6 Результаты теста Л.Л. Терстоуна «Скрытые фигуры» и их анализ.
- 7 Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии: Д. Кеттел.
- 8 Результаты теста Кеттела «16-ти факторный личностный опросник» и их анализ.

Требования к выполнению

Внутренняя структура эссе (хотя может быть произвольной):

1. Вступление (формулировка проблемы).
2. Краткий тезис (утверждение, афористическое, яркое высказывание, сравнительная аллегория или парадоксальное определение) + два аргумента в пользу тезиса (неожиданные факты или события, явления общественной жизни, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др.).
3. Заключение (резюме мнения автора).

Стиль изложения – короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование «самого современного» знака препинания – тире.

Особенность создания – самобытное мышление, автору важно быть честным, искренним, непринужденным, интересным и притягивающим внимание, т.е. быть самим собой, уникальным!

Оценивается в содержании эссе, в первую очередь, личность автора – его мировоззрение, мысли и чувства! Лучшее эссе – то, которое, с одной стороны, читать одно удовольствие, а с другой, представляет серьезное повествование.

Порядок выполнения

1. Составить план эссе.
2. Подобрать и изучить необходимый материал.
3. Систематизировать и проанализировать собранную информацию по проблеме.
4. Лаконично, но емко раскрыть содержание проблемы и свои подходы к ее решению.
5. Оформить и сдать эссе в установленный срок.

Форма контроля – оценка подготовленного обучающимся эссе включает:

- проверку эссе;
- защиту эссе в аудитории на практическом занятии.

Требования к оформлению

Объем эссе – ограниченный, не более двух страниц машинописного текста (количество тезисов зависит от логики развития мысли).

Формат бумаги: А4.

На одной стороне листа белой бумаги.

Ориентация: книжная.

Поля на странице: верхнее – 2 см; нижнее – 2 см; слева – 2 см; справа 2 см.

От края до колонтитула: верхнего – 1,25 см, нижнего – 1,25 см.

Гарнитура шрифта: TimesNewRoman.

Цвет – черный.

Кегль: 14.

Отступ первой строки: 1,25 см.

Междустрочный интервал – полуторный.

Выравнивание по ширине листа.

Ссылки на использованную литературу приводятся в квадратных скобках (при необходимости).

4.5. Методические материалы, содержащие советы по подготовке к индивидуальному собеседованию:

Задание. Подготовить ответы на вопросы и задания для индивидуального собеседования.

Вопросы и задания для индивидуального собеседования (пример):

- 1 Самоорганизация и саморазвитие личности.
- 2 Закономерности и механизмы психической саморегуляции.
- 3 Стилиевые особенности саморегуляции произвольной активности.
- 4 Индивидуальные различия в саморегуляции при экстремальных условиях.
- 5 Механизмами внутриличностных защит.
- 6 Формирования саморегуляции произвольной активности младших школьников.
- 7 Способы повышения работоспособности.
- 8 Рациональное использование времени.
- 9 Гигиена умственного труда
- 10 Организация рабочего пространства.
- 11 Этапы создания системы самоорганизации
- 12 Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности.
- 13 Психологические концепции регуляции психической деятельности.
- 14 Концепция осознанной саморегуляции О. А. Конопкина.
- 15 Концепция индивидуальных стилей саморегуляции В. И. Моросановой.
- 16 Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю. Я. Голикова и А.Н. Костина.
- 17 Концептуальная модель регуляторного опыта А. К. Осницкого.

Требования к выполнению

При подборе литературы обратитесь к научным работам и известным ученым. Работая с источниками и литературой, выделите наиболее главные моменты изучаемого материала (тезисы) и кратко изложите своими словами или приведите в виде цитат, включая конкретные факты и примеры.

Порядок выполнения

1. Ознакомиться с вопросами и заданиями, выносимыми на индивидуальное собеседование.
2. Изучить рекомендованные источники и литературу.
3. Составить конспект важнейших источников и литературы.

Форма контроля – качество ответов обучающихся на вопросы и задания, выносимые на индивидуальное собеседование.

Требования к оформлению

Оформление ответов на вопросы и задания, выносимые на индивидуальное собеседование, проводить в письменной форме.

4.6. Методические материалы, содержащие советы по подготовке к тестированию:

Задание. Решить тесты.

Тестовые задания (пример):

Установите правильную последовательность стадии социализации личности

- а) стадия адаптации
- б) трудовая стадия
- в) стадия интеграции
- г) стадия индивидуализации

Требования к выполнению

На выполнение всего теста отводится определенное время (например, на решение индивидуального теста, состоящего из 6 заданий, отводится от 6 до 30 минут). Тест считается успешно выполненным в том случае, если количество правильных ответов – более 60 %. Тест выполняется на индивидуальных бланках, выдаваемых преподавателем, и сдается ему на проверку.

Порядок выполнения

Тесты составлены с учетом материалов по каждой теме дисциплины. Для подготовки к тестам необходимо понять логику материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем.

При решении тестов необходимо выполнить следующее:

- Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста; оценить объем времени, выделяемого на данный тест; увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
- Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений; пока не останавливаясь на тех, которые

могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

- Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

- Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

- Психологи даже советуют думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации дает еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

- Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3–1/4 запланированного времени). Тогда вероятность описок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

- Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что обучающийся забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания, и будет надеяться на удачу. Если уверенности в правильности ответа нет, но интуитивно появляется предпочтение, то психологи рекомендуют доверять интуиции, которая считается проявлением глубинных знаний и опыта, находящихся на уровне подсознания.

Форма контроля – количество правильно решенных тестовых заданий.

Требования к оформлению

Цель тестов: проверка усвоения теоретического материала дисциплины (содержания и объема общих и специальных понятий, терминологии, факторов и механизмов), а также развития учебных умений и навыков.

Тесты составлены из следующих форм тестовых заданий:

1. Закрытые задания с выбором одного правильного ответа (один вопрос и четыре варианта ответов, из которых необходимо выбрать один). Цель – проверка знаний фактического материала.

2. Открытые задания со свободно конструируемым ответом (готовые ответы не даются, их должен получить сам тестируемый). Такая форма позволяет

обучающимся продемонстрировать свои способности, выразить мысли, стимулируют к учебе.

5. Шкалы оценивания

5.1. Шкала оценивания устного ответа (опрос)

Уровень /оценка	Описание
Продвинутый уровень («отлично»)	Обучающийся проявляет понимание исторической проблемы, которой посвящено выступление; демонстрирует способность логично и аргументировано доказывать собственную позицию и делать выводы; показывает знание основных исторических фактов, исторической хронологии, периодизации российской истории, связей между российской и мировой историей; проявляет понимание системных закономерностей исторического развития, причин основных исторических процессов, влияния исторических событий на современную ситуацию; использует исторические знания для самостоятельного анализа современности; демонстрирует наличие самостоятельной позиции; правильно, всесторонне, в полном объеме излагает знания: дает определения, раскрывает содержание понятий, верно использует терминологию; демонстрирует всестороннее и полное понимание смысла изученного материала
Углубленный уровень («хорошо»)	Обучающийся проявляет понимание исторической проблемы, которой посвящено выступление, частично демонстрирует способность логично и аргументировано доказывать собственную позицию и делать выводы; показывает знание основных исторических фактов, исторической хронологии, периодизации российской истории, но нет знания связей между российской и мировой историей; проявляет понимание отдельных закономерностей исторического развития, причин основных исторических процессов, только частичное понимание влияния исторических событий на современную ситуацию; отсутствует способность использовать исторические знания для самостоятельного анализа современности; правильно, в полном

	<p>объеме излагает знания: дает определения, раскрывает содержание понятий, верно использует терминологию; демонстрирует понимание смысла изученного материала; допускает малозначительные ошибки</p>
<p>Базовый уровень («удовлетворительно»)</p>	<p>Обучающийся проявляет частичное понимание исторической проблемы, которой посвящено выступление, не демонстрирует способность логично и аргументировано доказывать собственную позицию и делать выводы; показывает знание отдельных исторических фактов, но нет четкой ориентировки в исторической хронологии и периодизации российской истории, нет знания связей между российской и мировой историей; проявляет понимание отдельных закономерностей исторического развития, но нет понимания причин основных исторических процессов и влияния исторических событий на современную ситуацию, отсутствует способность использовать исторические знания для самостоятельного анализа современности; правильно излагает базовые знания: дает определения, раскрывает содержание понятий, верно использует терминологию; демонстрирует понимание основного смысла изученного материала</p>
<p>Нулевой уровень («неудовлетворительно»)</p>	<p>Обучающийся проявляет непонимание исторической проблемы, которой посвящено выступление, не демонстрирует способность логично и аргументировано доказывать собственную позицию и делать выводы; показывает незнание отдельных исторических фактов, нет четкой ориентировки в исторической хронологии и периодизации российской истории, нет знания связей между российской и мировой историей; нет понимания даже отдельных закономерностей исторического развития, нет понимания причин основных исторических процессов и влияния исторических событий на современную ситуацию, отсутствует способность использовать исторические знания для самостоятельного анализа современности; содержание знаниевого компонента не раскрыто; не дает ответы на вопросы, в том числе вспомогательные</p>

5.2. Шкала оценивания выступления в ходе дискуссии

Уровень /оценка	Описание
Продвинутый уровень («отлично»)	<p>Обучающийся знает совокупность исторических фактов об основных этапах развития общества, ориентируется в исторической хронологии, знает периодизацию российской истории, устанавливает связи между российской и мировой историей.</p> <p>Понимает системные закономерности исторического развития, причины основных исторических процессов, таких как модернизация, мировые войны и т.д., понимает влияние исторических событий на современную ситуацию, может привести конкретные примеры этого, использовать исторические знания для самостоятельного анализа современности</p>
Углубленный уровень («хорошо»)	<p>Обучающийся знает совокупность исторических фактов об основных этапах развития общества, ориентируется в исторической хронологии, знает периодизацию российской истории, но не устанавливает связи между российской и мировой историей.</p> <p>Понимает отдельные закономерности исторического развития, причины основных исторических процессов, таких как модернизация, мировые войны и т.д., однако с трудом понимает влияние исторических событий на современную ситуацию, не может привести конкретные примеры этого, не может использовать исторические знания для самостоятельного анализа современности</p>
Базовый уровень («удовлетворительно»)	<p>Обучающийся знает отдельные исторические факты об основных этапах развития общества, плохо ориентируется в исторической хронологии и периодизации российской истории, не устанавливает связи между российской и мировой историей.</p> <p>Понимает отдельные закономерности исторического развития, не может четко выделить причины основных исторических процессов, таких как модернизация, мировые войны и т.д., не понимает влияние исторических событий на современную ситуацию, не может</p>

	привести конкретные примеры этого, не может использовать исторические знания для самостоятельного анализа современности
Нулевой уровень («неудовлетворительно»)	Обучающийся не знает отдельные исторические факты об основных этапах развития общества, не ориентируется в исторической хронологии, не знает периодизацию российской истории, не устанавливает связи между российской и мировой историей. Не способен к анализу закономерностей исторического развития, не может четко выделить причины основных исторических процессов, таких как модернизация, мировые войны и т.д., не понимает влияние исторических событий на современную ситуацию, не может привести конкретные примеры этого, не может использовать исторические знания для самостоятельного анализа современности

5.3. Шкала оценивания написания реферата

Уровень /оценка	Описание
Продвинутый уровень («отлично»)	Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к выполнению реферата, выполнены. Представленный материал отличается оригинальностью и логичностью изложения
Углубленный уровень («хорошо»)	Демонстрирует значительное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к реферату, выполнены
Базовый уровень («удовлетворительно»)	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к реферату, выполнены
Нулевой уровень («неудовлетворительно»)	Требования, предъявляемые к реферату, не выполнены

5.4. Шкала оценивания представления эссе

Уровень /оценка	Описание
Продвинутый уровень («отлично»)	Во введении четко сформулирована основная проблема эссе, присутствует деление текста на введение, основную часть, заключение. В основной части логично доказывается собственная позиция, в заключении делаются

	выводы, демонстрируется понимание исторической проблемы, которой посвящено эссе. Обучающийся демонстрирует четкую гражданскую позицию, основанную на понимании закономерностей развития общества и может ее аргументировать
Углубленный уровень («хорошо»)	Во введении четко сформулирована основная проблема эссе, присутствует деление текста на введение, основную часть, заключение. В основной части логично доказывается собственная позиция, в заключении делаются выводы, демонстрируется частичное понимание исторической проблемы, которой посвящено эссе. Обучающийся демонстрирует четкую гражданскую позицию, основанную на знаниях фактов о развитии общества, но не способен ее четко аргументировать
Базовый уровень («удовлетворительно»)	Во введении основная проблема эссе сформулирована нечетко, присутствует деление текста на введение, основную часть, заключение. В основной части не достаточно логично доказывается собственная позиция, в заключении не делаются четкие выводы, демонстрируется знание только отдельных исторических фактов, относящихся к проблеме, которой посвящено эссе. Обучающийся демонстрирует стремление к гражданской позиции
Нулевой уровень («неудовлетворительно»)	Во введении отсутствует четкая формулировка проблемы эссе. В основной части нет логичного раскрытия темы, выводов нет, или они не вытекают из основной части. Обучающийся демонстрирует отсутствие стремления к гражданской позиции

5.5. Шкала оценивания выполнения заданий в ходе индивидуального собеседования

Уровень /оценка	Описание
Продвинутый уровень («отлично»)	Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, выполнены. Представленный материал отличается оригинальностью и логичностью изложения
Углубленный уровень («хорошо»)	Демонстрирует значительное понимание проблемы. Все требования выполнены

Базовый уровень («удовлетворительно»)	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований выполнены
Нулевой уровень («неудовлетворительно»)	Требования не выполнены

5.6. Шкала оценивания выполнения тестовых заданий

Уровень /оценка	Описание
Продвинутый уровень («отлично»)	Демонстрирует полное понимание поставленных вопросов. Количество правильных ответов – 85–100 %
Углубленный уровень («хорошо»)	Демонстрирует значительное понимание сути поставленных вопросов. Количество правильных ответов – 70–84 %
Базовый уровень («удовлетворительно»)	Демонстрирует частичное понимание сути поставленных вопросов. Количество правильных ответов – 60–69 %
Нулевой уровень («неудовлетворительно»)	Ответы на поставленные вопросы не получены. Количество правильных ответов – менее 60 %

5.7. Шкала оценивания устного ответа на экзамене

Уровень /оценка	Описание
Продвинутый уровень («отлично») 100–85 % (баллов)	<p>Обучающийся способен проявить (реализовать) компетенцию в типовых ситуациях и в ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • четко и правильно дает определения исторических фактов основных этапов развития общества, полно раскрывает содержание законов развития общества как саморазвивающейся системы в исторической перспективе, верно использует терминологию, при этом ответ самостоятельный, использует ранее приобретенные знания; • применяет базовые знания, методы и методики исторической науки, достаточно хорошо продумал последовательность их выполнения, в целом осознанно выполняет действие; • владеет всеми необходимыми навыками адекватного восприятия межкультурного

	разнообразия общества в социально-историческом контексте
Углубленный уровень («хорошо») 84–71 % (баллов)	<p>Обучающийся способен проявить (реализовать) компетенцию в типовых ситуациях и в ситуациях повышенной сложности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дает неполные определения исторических фактов основных этапов развития общества, допускает незначительные нарушения в последовательности изложения, небольшие неточности при использовании законов развития общества как саморазвивающейся системы в исторической перспективе, формулировке выводов; • применяет базовые знания, методы и методики исторической науки, следует соответствию требований в последовательности их выполнения, но недостаточно осознанно выполняет действие; • в целом владеет необходимыми навыками адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом контексте
Базовый уровень («удовлетворительно») 70–60 % (баллов)	<p>Обучающийся способен проявить (реализовать) данную компетенцию в типовых ситуациях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • усвоил основное содержание исторических этапов развития общества, но излагает фрагментарно и не всегда последовательно, недостаточно четко использует законы развития общества как саморазвивающейся системы в исторической перспективе, не использует в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, допускает ошибки в их изложении, неточности в использовании предметной терминологии в области исторических знаний; • допускает ошибки в применении базовых знаний, методов и методик исторической науки, допускает ошибки в последовательности их выполнения, недостаточно осознанно выполняет действие; • владеет не всеми необходимыми навыками адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом контексте
Нулевой уровень	Обучающийся не способен проявлять

<p>(«неудовлетворительно») менее 60% (баллов)</p>	<p>(реализовать) данную компетенцию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не раскрывает основное содержание принципов построения исторических этапов развития общества, не дает ответы на вспомогательные вопросы, допускает грубые ошибки в использовании терминологии в области исторических знаний; • не использует основные действия в применении базовых знаний, методов и методик исторической науки, демонстрирует хаос в последовательности их выполнения, в целом неосознанно выполняет действие; • не владеет всеми необходимыми навыками адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом контексте
---	---

6. Задания для проверки степени усвоения компетенций

6.1. Типовые вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачет)

- 1 Эмоции и чувства личности. Психологическая устойчивость личности.
- 2 Результаты опросника «Самочувствие, активность, настроение» (САН) и их анализ.
- 3 Потенциал личности. Самомотивация. Модель самоорганизующейся личности.
- 4 Результаты опросника Милорадовой и Ишкова «Диагностика особенностей самоорганизации» и их анализ.
- 5 Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии: Г. Олпорт.
- 6 Результаты теста Л.Л. Терстоуна «Скрытые фигуры» и их анализ.
- 7 Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии: Д. Кеттел.
- 8 Результаты теста Кеттела «16-ти факторный личностный опросник» и их анализ.

6.2. Примерный перечень вопросов для промежуточного контроля:

- 1 Охарактеризуйте сущность понятий: человек, личность, индивид, субъект, индивидуальность и укажите взаимосвязь между ними.
- 2 Объясните, в чем заключается системный подход к пониманию человека.
- 3 Перечислите основные факторы развития личности и укажите значение каждого.
- 4 Расскажите, какие основные периоды в развитии проходит человек (можно использовать любую возрастную классификацию развития).

- 5 Перечислите основные психологические теории личности, кратко охарактеризовав предмет исследования.
- 6 Дайте определение деятельности и представьте схематично структуру деятельности.
- 7 Расскажите основное назначение техники SMART при постановке целей деятельности
- 8 Объясните специфику краткосрочного, среднесрочного и долгосрочного планирования деятельности с учетом конкретной методики планирования.
- 9 Охарактеризуйте, в чем заключается техника хронометража в анализе продуктивной деятельности.
- 10 Объясните суть темпо-ритмических характеристик человека.
- 11 Покажите взаимосвязь индивидуального стиля деятельности (в том числе учебной) от темперамента и других личностных особенностей.
- 12 Что собой представляет потребностно-мотивационная сфера личности и каковы возможности ее диагностирования?
- 13 Опишите понятие профессиональной карьеры и охарактеризуйте основные этапы ее планирования.
- 14 Объясните значение и особенности самообразовательной деятельности человека.
- 15 Опишите возможности корпоративного образования в системе образования Российской Федерации.
- 16 Определите, какие понятия (индивид, субъект, личность, индивидуальность) можно использовать к живому существу, выделенному в примере (ответ обоснуйте): У девочки отмечается медленность в моторике и речи, мышлении, других психических процессах, возникновении чувств, переключении с одной деятельности на другую. Ответ объясните.
- 17 Представьте на кольцах Эйлера понятия: человек, индивид, личность, индивидуальность.
- 18 Определите, какие понятия (индивид, субъект, личность, индивидуальность) можно использовать к живому существу, выделенному в примере (ответ обоснуйте): Дамир отличается от своих сверстников сообразительностью, образным мышлением. Ответ объясните.
- 19 Определите, какие понятия (индивид, субъект, личность, индивидуальность) можно использовать к живому существу, выделенному в примере (ответ обоснуйте): Василий студент группы. Ответ объясните.
- 20 Назовите основные методы самообразования, покажите их особенности, преимущества и ограничения.
- 21 Определите, какие понятия (индивид, субъект, личность, индивидуальность) можно использовать к живому существу, выделенному в примере (ответ обоснуйте): Рабочий Н. рассказал на молодежном собрании о своем распределении времени между занятиями спортом и учебой. Ответ объясните.
- 22 Представьте схематично структуру личности согласно идеям З.Фрейда и кратко опишите содержание ее компонентов.

- 23 Укажите основные проявления самоорганизация (т.е. что характерно для самоорганизующейся личности).
- 24 Назовите характеристики самоактуализирующихся людей и объясните те основания, с помощью которых они были сформулированы.
- 25 Укажите с помощью кругов Эйлера, составляющих содержание понятий, взаимосвязь между понятиями: самоорганизация, саморазвитие, самоуправление, самообразование.
- 26 Опишите сущностные характеристики самообразования.
- 27 Расскажите, как менялось отношение к самообразованию личности в истории человечества.
- 28 Опишите наполнение основных умений самообразовательной деятельности и проанализируйте уровень их развитости у себя.
- 29 Проведите сравнение объективистской и субъективистской антропологических концепций.
- 30 Расскажите о роли самообразования в жизни великих людей (достаточно одного примера).

7. Рекомендуемые источники представлены в РП