

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова**

Кафедра консультационной психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан математического факультета



Нестеров П.Н.

21 мая 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Технологии саморазвития и самообучения**

Направление подготовки (специальности)  
10.05.01 Компьютерная безопасность

Направленность (профиль)  
«Математические методы защиты информации»

Форма обучения очная

Программа рассмотрена  
на заседании кафедры  
от 03 апреля 2024 г., протокол № 8

Программа одобрена НМК  
факультета психологии  
протокол № 7 от 26 апреля 2024 г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Технологии саморазвития и самообучения» является формирование способности студентов к оценке своих ресурсов и их ограничений, развитие навыков саморазвития и их использования в учебной и профессиональной деятельности, освоение технологий профессионального развития и способов совершенствования собственной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к обязательной части образовательной программы. Логически и содержательно - методически курс готовит студентов к освоению таких дисциплин как "Теория и практика командной работы" и "Основы управленческой деятельности".

Курс «Технологии саморазвития и самообучения» является одним из важных в плане прикладной подготовки бакалавров и ориентирован на решение индивидуальных задач развития и самообучения. Изучение курса дает возможность целенаправленного и осознанного применения специальных техник в практической работе студента, формирует умение их уместного использования и определения перспектив развития и самообучения.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Формируемая компетенция (код и формулировка)	Индикатор достижения компетенции (код и формулировка)	Перечень планируемых результатов обучения
<b>Универсальные компетенции</b>		
<b>УК-6</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	<b>И-УК-6.1</b> Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей <b>И-УК-6.2</b> Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	<b>Знать:</b> - способы в решении задач развития и создания стабильности деятельности обучения, - корпоративные и должностные компетенции, - гигиену труда в обучении, - задачи, методы и технологии управления собой и своим временем <b>Уметь:</b> - разрабатывать порядок работы, анализировать собственные результаты активности, - разрабатывать программу обучения, - оценивать эффективность собственной деятельности в обучении <b>Владеть:</b> - методами наблюдения за собой, понимать себя и делать выводы, - навыком проведения и исследования собственной активности и приемам обучения, - навыком выделения компетентностей; - технологиями планирования; - современными технологиями самообучения

## 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 акад. часа.

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости  Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1.	Теоретико-психологические основы деятельности математика в обучении.	1	2	2				4	Задания для СРС №1
2.	Вызовы современного времени и как их использовать для развития.	1	2	2		1		6	Задания для СРС №2
3.	Управление стрессом. Как управлять своими эмоциями для усиления развития. Управление временем, тайм-менеджмент	1	4	4		1		14	Задания для СРС № 3
4.	Приемы самообучения и саморазвития	1	4	4				4	Задание для СРС №4
5.	Управление собственной активностью	1	4	4				8	Задание для СРС №5
							0.3	1,7	Зачет
	Всего		16	16		2	0.3	37,7	

### Содержание разделов дисциплины

#### **Тема 1: Теоретико-психологические основы деятельности математика в обучении.**

Задачи студента в обучении и построении систем расширения кругозора и осведомленности. Анализ мотивации деятельности в обучении. Мотивационный тренинг.

#### **Тема 2: Вызовы современного времени и как их использовать для развития.**

Время VUCA: как справиться с вызовами современного времени. Как построить карьеру. Профессионально-важные качества, ресурсы и ограничения. Личностная зрелость. Специалист как постановщик задач личного развития; стратегия и тактика в реализации задач развития. Роль, методы, работы будущего профессионала в решении оперативных задач обучения.

Принципы, методы и условия взаимодействия студента с научным руководителем. Умение работать в рабочей группе. Оценка эффективности деятельности в обучении. Критерии оценки эффективности. Гигиена труда в обучении.

#### **Тема 3: Управление стрессом. Как управлять своими эмоциями для усиления развития. Управление временем, тайм-менеджмент.**

Стратегия, тактика и оперативная работа в понимании стресса и управление напряжением. Эмоции и эмоциональные состояния. Управление эмоциями. Отдых и хобби.

Планирование своей деятельности; планирование от обратного. Задачи, методы и технологии в обучении математиков, написании рефератов и курсовых работ. Возможности управление карьерой. Какие книги следует читать для расширения кругозора и самообразования.

#### **Тема 4: Приемы самообучения и саморазвития.**

Использование диаграммы Исикавы в задачах развития. Метод самообучения Фейнмана. Метод интервальных повторений. Метод Айвазовского.

#### **Тема 5: Управление собственной активностью.**

Два типа мышления: фиксированное и мышление роста. 3 уровня самостоятельного обучения Танмая Вора.

### **5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

**Академическая лекция с элементами лекции-беседы** – последовательное изложение материала, осуществляемое преимущественно в виде монолога преподавателя. Элементы лекции-беседы обеспечивают контакт преподавателя с аудиторией, что позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным темам дисциплины, активно вовлекать их в учебный процесс, контролировать темп изложения учебного материала в зависимости от уровня его восприятия.

**Практическое занятие** – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по закреплению полученных на лекции знаний.

**Консультации** – вид учебных занятий, являющийся одной из форм контроля самостоятельной работы студентов. На консультациях по просьбе студентов рассматриваются наиболее сложные моменты при освоении материала дисциплины, преподаватель отвечает на вопросы студентов, которые возникают у них в процессе самостоятельной работы.

### **6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:  
для формирования материалов для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации, для формирования методических материалов по дисциплине:

- программы Microsoft Office;
- издательская система LaTeX;
- Adobe Acrobat Reader.

### **7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

Автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT»

[http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)

- Электронная библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru>
- Электронная библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru>

### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины**

#### **а) основная литература**

1. Дубиненкова Е. Н. Коучинг: учебно-методическое пособие — Ярославль: ЯрГУ, 2018. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20180517.pdf>

**б) дополнительная литература**

1. Н. В. Антонова [и др.] Консультирование и коучинг персонала в организации: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры — Москва: Издательство Юрайт, 2019. <https://urait.ru/viewer/konsultirovanie-i-kouching-personala-v-organizacii-436457>
2. Грицай А. О. Стресс-менеджмент и основы психологической саморегуляции: метод. указания – Ярославль: ЯрГУ, 2011. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20110509.pdf>

**9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа;
- учебные аудитории для проведения практических занятий (семинаров);
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ЯрГУ.

**Автор:**

Кандидат психологических наук, доцент

Дубиненкова Е. Н.

**Приложение №1 к рабочей программе дисциплины  
«Технологии саморазвития и самообучения»**

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущей и промежуточной аттестации студентов  
по дисциплине**

**1. Типовые контрольные задания или иные материалы,  
используемые в процессе текущей аттестации**

В рамках текущей аттестации оценка уровня сформированности элементов компетенции УК-6 проводится на основе оценки преподавателем знаний, умений и владений продемонстрированных студентом на практических занятиях и при выполнении заданий для СРС.

**Задания для СРС 1**

**Задание 1. Определить цель своего обучения, используя тренажер (тренировка проверки целей на SMART)**

<b>Запишите пример Вашей цели. Заполните таблицу.</b>		
<b>Критерий</b>	<b>Вопросы для уточнения</b>	<b>Ответы</b>
Конкретность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что конкретно ты хочешь улучшить (изменить)?</li> <li>• Кто будет в выполнении цели участвовать?</li> <li>• Какие именно показатели ты хочешь улучшить?</li> <li>• На сколько ты хочешь увеличить показатели? Назови конкретные цифры.</li> <li>• Как ты будешь это делать?</li> <li>• За счет чего ты планируешь достигнуть результата?</li> </ul>	
Измеримость	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Как ты поймешь, что цель достигнута?</li> <li>• Какие результаты станут критерием достижения цели?</li> </ul>	
Достижимость	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не слишком ли это легкая цель для твоего подразделения?</li> <li>• Не слишком ли сложная?</li> <li>• Есть ли у тебя примеры достижения подобного результата?</li> </ul>	
Согласованность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соответствует ли данная цель общим целям компании?</li> <li>• Не противоречит ли эта цель другим целям и задачам твоего отдела и сотрудников?</li> </ul>	
Ограниченность во времени	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сколько времени тебе нужно для выполнения этой цели?</li> <li>• К какому сроку ты планируешь достичь результата?</li> </ul>	
<b>Итоговая формулировка цели</b>		

**Критерии оценки выполнения задания**

зачтено - цели сформулированы в соответствии с технологией SMART

незачтено - при формулировке не использована технология SMART

**Задание 2. Используя технологию SWOT-анализ, опишите свои сильные и слабые стороны, возможности и препятствия**

<b>S - Сильные стороны (внутренние факторы)</b>	<b>W- Слабые стороны (внутренние факторы)</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
...	...

О -Возможности (внешние факторы)	Т -Препятствия (внешние факторы)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
...	...

S (Strengths) - сильные стороны (внутренние факторы, которые позволили достигнуть заявленных целей и задач)

W (Weakness) - слабые стороны (внутренние факторы, которые не позволили достигнуть заявленных целей и задач)

O (Opportunities) -возможности (внешние факторы - дополнительные возможности, которые позволили и были использованы для достижения заявленных целей и задач)

T (Threats) – препятствия (внешние факторы, которые могут осложнили достижение целей и задач)

На основании SWOT-анализа формулируются проблемы, решение которых будет основой развития себя как будущего специалиста.

<b>Критерии оценки</b>	<b>Оценка</b>
студент представил содержательный самоанализ, в полной мере сформулировал задачи своего развития, четко и ясно сформулировал свою мысль	отлично
студент представил содержательный самоанализ, сформулировал задачи своего развития, четко и ясно сформулировал свою мысль	хорошо
студент представил не глубокий самоанализ, не в полной мере сформулировал задачи своего развития, четко и ясно сформулировал свою мысль	Удовлетворительно
студент представил не содержательный самоанализ, не сформулировал задачи своего развития, не четко сформулировал свою мысль	неудовлетворительно

## Задание для СРС №2

**Выбрать и подготовить одну из предложенных тем для выступления и презентации:**

1. Как создать себе мотивацию на обучение и профессиональное развитие.
2. Факторы усиления развития.
3. Какие ресурсы есть у меня для успешного обучения?

Выполнение задания включает в себя:

- подготовка выступления по одной из указанных тем;
- подготовку и обсуждение презентации, задавание вопросов и комментарии по выступлениям;
- самостоятельное исследование в соответствии с темой занятий.

## Критерии оценки выступления и презентации

<b>Критерии оценки</b>	<b>Оценка</b>
студент самостоятельно выбрал значимую тему, представил содержательный анализ понятий, в полной мере раскрыл тему; выявил проблемы и связал их с личными задачами. Студент четко и ясно сформулировал свою мысль, успешно подготовил презентацию	отлично
студент выбрал тему, представил содержательный анализ понятий, в достаточной мере раскрыл тему; в целом выявил главные проблемы и связал их с личными организации. Студент достаточно четко и ясно сформулировал свою мысль, в целом успешно подготовил презентацию	хорошо

студент выбрал тему, представил обзор понятий, в общем, без деталей и примеров раскрыл тему; выявил проблемы. Подготовил презентацию с ошибками в оформлении	Удовлетворительно
студент, разрабатывая тему был не самостоятелен, не сумел представить анализ понятий, не раскрыл тему; не выявил проблемы. Студент не сумел подготовить презентацию.	неудовлетворительно

### Задание для СРС №3

#### Задание 1. Диагностика стрессоустойчивости и актуального эмоционального состояния..

Проведите самооценку Вашей подверженности стрессу, используя опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Иванченко Т.А. ).Прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

№ п/п	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
1	Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?	1	2	3	4
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9	Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4
10	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11	Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14	Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1	2	3	4



16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20	Вы не можете сконцентрироваться на важном деле?	1	2	3	4

**Оценка результатов (преподаватель дает критерии оценки состояния студентам)**

**Задание 2. Изучите методический материал по теме "Управление стрессом" (преподаватель предоставляет студентам материал для самостоятельного изучения).**

**Задание 3. Отметьте наиболее конструктивные стратегии реагирования в предложенных ситуациях.**

**1. Вы попали в крайне затруднительную ситуацию, что привело к сильным эмоциональным переживаниям. Ваши действия**

- Изолироваться, побыть наедине с собой и решение придет
- Я обращаюсь за поддержкой к тем, кому доверяю
- Стараюсь не думать, всячески стараюсь не сосредоточиваться на неприятностях
- Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, вкусной еды, успокоительных средств).

**2. Вы поняли, что крайне перегружены делами и дома, и на работе, нервничаете из-за невозможности все сделать вовремя. Ваши действия**

- Расставляю приоритеты в выполнении дел в соответствии с их важностью.
- Позволю себя какие-то дела не делать
- Приложу усилия и все сделаю, а после этого извлеку для себя опыт управления своей жизнью
- Отвлекусь от суеты, займусь спортом, почитаю книги, посмотрю фильмы и с новыми силами — за дело.

**3. Преподаватель резко раскритиковал Вашу работу в присутствии других людей. Вы очень переживаете по этому поводу.**

- Найдете возможность для обсуждения сложившейся ситуации с педагогом.
- Вытряхните из себя негатив
- Я с таким руководителем не буду работать, лучше найти другую работу.
- Используйте принцип «есть факты, а есть их значение» для преодоления негативных эмоций.

**4. Значимый для вас человек накричал на Вас. После этого Вы испытываете крайнее раздражение. Какие действия являются конструктивными для быстрой регуляции Вашего состояния?**

- Попьюте воду
- Немедленно пойдете искать того, по чьей вине на Вас накричали и «сделаете разрядку» своего состояния на нем
- Используйте техники трясок для сброса внутреннего напряжения
- Уединитесь и проведете технику «беззвучный крик»

**5. Вы часто стали замечать, что в эмоционально-напряженных ситуациях Вам трудно принять решение, быстро и четко ответить на вопрос, при этом у Вас влажные ладони и мокрые подмышки. Ваши действия**

- Обратитесь ко врачу с жалобами на здоровье

- Запишитесь на образовательные курсы, потому что считаете, что Вам не хватает знаний как руководителю для управленческих решений
- Сделаете инвентаризацию качества своей жизни
- Для расслабления будете перед сном принимать спиртное
- Начнете применять к себе мероприятия по укреплению нервной системы (контрастный душ, занятия спортом, правильный режим сна и т.д.)

**6. При постоянном «недосыпе» Вам тяжело утром встать, а днем Вы испытываете недостаток физических сил и эмоциональной активности. Ваши действия**

- Будете принимать энергетические напитки, чтобы выдерживать рабочую нагрузку
- Воспринимаете существующую занятость как условие работы, планируете выспаться в выходные дни
- Проанализируете свою занятость, найдете возможность для изменения режима дня, увеличения времени сна
- Последуете правилу – «в здоровом теле – здоровый дух», после работы будете ходить на спортивные занятия, не смотря на позднее время

**7. Ваше эмоциональное состояние можно описать как «вокруг враги, надо готовиться к войне». Ваши действия**

- Уволитесь, т.к. больше нет сил работать в таком состоянии
- Будете регулярно с друзьями ходить в баню для расслабления как физического, так и эмоционального
- Обратитесь за профессиональной помощью к психологу с целью изменения существующей установки отношения к миру
- Станете применять телесно-ориентированные техники по снижению внутреннего напряжения
- Начнете принимать медицинские препараты «для успокоения»

**Критерии оценки:**

зачтено - от пяти правильных ответов и выше

незачтено - менее пяти правильных ответов

**Задание для СРС №4.**

**Выбрать и подготовить одну из предложенных тем для выступления и презентации:**

1. Использование диаграммы Исикавы в задачах развития.
2. Метод самообучения Фейнмана
3. Метод Айвазовского.
4. Какие книги следует читать для расширения кругозора и самообразования.
5. Два типа мышления: фиксированное и мышление роста и 3 уровня самостоятельного обучения Танмая Вора.
6. Вызовы современного времени и как их использовать для развития

Выполнение задания включает в себя:

- подготовка выступления по одной из указанных тем;
- подготовку и обсуждение презентации, задавание вопросов и комментарии по выступлениям;
- самостоятельное исследование в соответствии с темой занятий.

**Критерии оценки выступления и презентации**

<b>Критерии оценки</b>	<b>Оценка</b>
студент самостоятельно выбрал значимую тему, представил содержательный анализ понятий, в полной мере раскрыл тему; выявил проблемы и связал их с личными задачами. Студент четко и ясно сформулировал свою мысль, успешно подготовил презентацию	отлично
студент выбрал тему, представил содержательный анализ понятий, в достаточной мере раскрыл тему; в целом выявил главные проблемы и связал их с личными организации. Студент достаточно четко и ясно сформулировал свою мысль, в целом успешно подготовил презентацию	хорошо

студент выбрал тему, представил обзор понятий, в общем, без деталей и примеров раскрыл тему; выявил проблемы. Подготовил презентацию с ошибками в оформлении	Удовлетворительно
студент, разрабатывая тему, был не самостоятелен, не сумел представить анализ понятий, не раскрыл тему; не выявил проблемы. Студент не сумел подготовить презентацию.	неудовлетворительно

**Задание для СРС №5 Компетенции, способствующие саморазвитию: Самодиагностика собственной эффективности-какие компетенции помогают достичь успеха.**

1. Изучите таблицу.
2. Оцените каждый параметр по шкале от 1 до 10 баллов.
3. Посчитайте сумму баллов в каждом секторе.

Компетенция	Параметры	Самооценка
<b>Ориентация на достижение результата</b>	1. ставить цели, четко формулировать их; 2. определять промежуточные и конечные критерии; 3. анализировать деятельность; 4. преобразовывать возникшие проблемы в задачи; 5. двигаться к намеченным целям; 6. преодолевать сопротивление	
		<b>Итого:</b>
<b>Работа с информацией и принятие решений</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение и способность выделять факторы, которые могут создать проблему;</li> <li>• систематический сбор и структурирование информации, необходимой для анализа данных;</li> <li>• принятие решений, основанных на точном анализе;</li> <li>• отслеживание всех последствий принятых решений;</li> <li>• точное прогнозирование показателей работы;</li> <li>• принятие своевременных мер по устранению возникших проблем.</li> </ul>	
		<b>Итого:</b>
<b>Организации работы и контроль</b>	1. профессиональная компетентность, знание работы; 2. умение продемонстрировать и объяснить эффективные и рациональные способы исполнения; 3. умение поставить задачи так, что они будут выполнены в установленные сроки и с высокими показателями качества; 4. возможности опираться на выстроенную систему контроля; 5. способности усовершенствовать работу, внедрить систему быстрого и эффективного исполнения.	
		<b>Итого:</b>
<b>Мотивирование и развитие сотрудников</b>	1. знание основных потребностей, сильных и слабых сторон сотрудников; 2. учет потребностей при выборе способов мотивации; 3. способность замечать успехи подчиненных; 4. разработка способов для вдохновения и воодушевления; 5. способность разработать систему обучения персонала; 6. поддерживать психологический климат в коллективе.	
		<b>Итого:</b>

<b>Компетенция влияния</b>	1. умение добиваться поддержки коллег и подчиненных; 2. умение понимать потребности сотрудников; 3. способность пользоваться авторитетом; 4. рассматривать ситуации личностного роста; 5. эффективно управлять группой; 6. настраивать коллектив на достижение успеха.	
		<b>Итого:</b>
<b>Организация собственной деятельности</b>	1. активность, вовлеченность в работу; 2. умение ставить задачи себе и коллегам; 3. мотивация успеха, а не избегания неудач; 4. эффективное использование собственного рабочего времени; 5. распределение энергии и ресурсов по приоритетным задачам; 6. применение делегирования полномочий в качестве экономии собственного времени и развития подчиненных.	
		<b>Итого:</b>

**Ответьте письменно на вопросы:**

- Какие навыки, влияющие на эффективность, у вас сформированы в достаточной мере?
- Какие из навыков необходимо развивать в первую очередь?
- Какой навык, в вашем случае, может стать пусковым, влияющим на изменение других навыков?
- Что именно вам необходимо сделать, чтобы усилить навыки или дополнить новыми?

**Критерии оценки выполнения задания**

<b>Критерии оценки</b>	<b>Оценка</b>
студент представил содержательный самоанализ, в полной мере сформулировал задачи своего развития, четко и ясно сформулировал свою мысль	отлично
студент представил содержательный самоанализ, сформулировал задачи своего развития, четко и ясно сформулировал свою мысль	хорошо
студент представил не глубокий самоанализ, не в полной мере сформулировал задачи своего развития, четко и ясно сформулировал свою мысль	Удовлетворительно
студент представил не содержательный самоанализ, не сформулировал задачи своего развития, не четко сформулировал свою мысль	неудовлетворительно

**Таблица соответствия контрольных мероприятий, компетенций и индикаторов их достижения**

Контрольное мероприятие	Индикатор освоения компетенции
Задание для СРС-1	И-УК-6.1.
Задание для СРС-2	И-УК-6.1. И-УК-6.2
Задание для СРС-3	И-УК-6.2.
Задание для СРС-4	И-УК-6.1.
Задание для СРС-5	И-УК-6.1. И-УК-6.2.

*Примерные вопросы для обсуждения на практических занятиях*

### *Практическое занятие №1 (2 часа)*

#### **«Теоретико-психологические основы саморазвития и самообучения»**

1. Понятие саморазвития и самообучения.
2. Формулирование вопросов и задач к основам обучения.
3. Диагностика проблем обучения (с использованием задания для СРС 1)
4. Существующие способы самообучения и развития кругозора (чтение книг, посещение выставок, театр, концерты)

### *Практическое занятие №2 (2 часа)*

#### **Вызовы современного времени и как их использовать для развития.**

1. Время VUCA и как справиться с вызовами: актуальных задач будущего специалиста
2. Планирование собственной деятельности в обучении и написании рефератов и курсовых работ.
3. Создание презентаций.

### *Практическое занятие №3 (4 часа)*

#### **Управление стрессом. Как управлять своими эмоциями для усиления развития.**

1. Что такое стресс и какова его природа.
2. Адаптация к обучению в вузе.
3. Эмоции и эмоциональные состояния.
4. Технологии управления эмоциями.
5. Инструменты таймменеджмента.

### *Практическое занятие №4 (проведение занятий в режиме видеоконференции связи) (4 часа)*

#### **Приемы самообучения и саморазвития**

1. Использование диаграммы Исикавы в задачах развития.
2. Метод самообучения Фейнмана.
3. Метод интервальных повторений.
4. Метод Айвазовского.

### *Практическое занятие №5 (4 часа)*

#### **Управление собственной активностью.**

1. Два типа мышления: фиксированное и мышление роста.
2. 3 уровня самостоятельного обучения Танмая Вора.
3. Инструменты активизации мышления роста.

## **2. Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по курсу проводится в форме зачета, включающего в себя 15 вопросов. Основанием для допуска к зачету является выполнение всех заданий для СРС.

#### **Вопросы к зачету**

1. Что такое самообучение и саморазвитие
2. Как создать мотивацию на обучение и проф. развитие.
3. Факторы усиления развития.
4. Как усилить самообучение.
5. Использование диаграммы Исикавы в задачах развития.
6. Метод самообучения Фейнмана
7. Метод интервальных повторений.
8. Метод Айвазовского.
9. Какие книги следует читать для расширения кругозора и самообразования.
10. Схема самообразования.
11. Два типа мышления: фиксированное и мышление роста.
12. 3 уровня самостоятельного обучения Танмая Вора.

13. Как управлять своими эмоциями для усиления развития.
14. Управление временем, тайм-менеджмент.
15. Вызовы современного времени и как их использовать для развития.

### **3. Описание процедуры выставления оценки**

В зависимости от уровня сформированности каждой компетенции по окончании освоения дисциплины студенту выставляется зачет.

"Зачтено" выставляется студенту, у которого формируемые дисциплиной элементы компетенций И-УК-6.1. И-УК-6.2 сформированы не ниже, чем на пороговом уровне

"Незачтено" выставляется студенту, у которого формируемые дисциплиной элементы компетенций И-УК-6.1. И-УК-6.2 сформированы ниже, чем на продвинутом уровне

#### **Критерии оценивания степени овладения знаниями, умениями, навыками и (или) опытом деятельности**

##### **Пороговый уровень:**

- владение основным объемом знаний по программе дисциплины;
- знание основной терминологии психологии мотивации, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы без существенных ошибок;
- владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении практических задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках рабочей программы дисциплины;
- усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- знание базовых мотивационных теорий, концепций и направлений по изучаемой дисциплине;
- самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

##### **Продвинутый уровень:**

- достаточно полные и систематизированные знания в объёме программы дисциплины;
- использование основной терминологии данной области знаний, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать практические задачи (проблемы) в рамках рабочей программы дисциплины;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

##### **Высокий уровень:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины;
- точное использование терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;
- безупречное владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно и творчески решать сложные задачи (проблемы) в рамках рабочей программы дисциплины;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;

- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**Приложение №2 к рабочей программе  
Дисциплины «Технологии саморазвития и самообучения»**

**Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

**Рекомендации по работе над лекционным материалом**

Эта работа включает два основных этапа: конспектирование лекций и последующую работу над лекционным материалом.

Под конспектированием подразумевают составление конспекта, т.е. краткого письменного изложения содержания чего-либо (устного выступления – речи, лекции, доклада и т.п. или письменного источника – документа, статьи, книги и т.п.).

Методика работы при конспектировании устных выступлений значительно отличается от методики работы при конспектировании письменных источников. Конспектируя письменные источники, студент имеет возможность неоднократно прочитать нужный отрывок текста, поразмыслить над ним, выделить основные мысли автора, кратко сформулировать их, а затем записать. При необходимости он может отметить и свое отношение к этой точке зрения. Слушая же лекцию, студент большую часть комплекса указанных выше работ должен откладывать на другое время, стремясь использовать каждую минуту на запись лекции, а не на ее осмысление – для этого уже не остается времени. Поэтому при конспектировании лекции рекомендуется на каждой странице отделять поля для последующих записей в дополнение к конспекту.

Записав лекцию или составив ее конспект, не следует оставлять работу над лекционным материалом до начала подготовки к зачету. Нужно проделать как можно раньше ту работу, которая сопровождает конспектирование письменных источников и которую не удалось сделать во время записи лекции, - прочесть свои записи, расшифровав отдельные сокращения, проанализировать текст, установит логические связи между его элементами, в ряде случаев показать их графически, выделить главные мысли, отметить вопросы, требующие дополнительной обработки, в частности, консультации преподавателя.

При работе над текстом лекции студенту необходимо обратить особое внимание на проблемные вопросы, поставленные преподавателем при чтении лекции, а также на его задания и рекомендации.