

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

Кафедра консультационной психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан математического факультета



Нестеров П.Н.

20 июня 2023 г.

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

Направление подготовки (специальности)  
10.03.01 Информационная безопасность

Направленность (профиль)  
«Безопасность компьютерных систем (в сфере информационных технологий)»

Форма обучения очная

Программа рассмотрена  
на заседании кафедры  
от 10 апреля 2023 г., протокол № 8

Программа одобрена НМК  
факультета психологии  
протокол № 7 от 26 апреля 2023 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 ОП бакалавриата.

Дисциплина «Технологии саморазвития и самообучения» относится к основной части блока 1 (Б1.О.34). 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 ОП бакалавриата

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:

Код Компетенции	Формулировка компетенции	Перечень планируемых результатов Обучения
<b>Профессиональные компетенции</b>		
УК-6. Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	И-УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей  И-УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	<u>Знать</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Способы в решении задач развития и создания стабильности деятельности обучения</li><li>• Корпоративные и должностные компетенции. Профессионально-личные качества в обучении</li><li>• Гигиену труда в обучении</li><li>• Задачи, методы и технологии управления собой и своим временем</li></ul> <u>Уметь</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Разрабатывать порядок работы, анализировать собственные результаты активности;</li><li>• Разрабатывать программу обучения.</li><li>• Оценивать эффективность собственной деятельности в обучении</li></ul> <u>Владеть</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Методами наблюдения за собой, понимаем себя и делать выводы.</li><li>• Навыком проведения и исследования собственной активности и приемам обучения.</li><li>• Навыком выделения компетентностей;</li><li>• Технологиями планирования;</li><li>• Современными технологиями самообучения</li></ul>

#### 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 ра- боту студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемо- сти
			Контактная работа						Форма промежуточ- ной аттестации (по семестрам)
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестацион- ные испытания	самостоятель- ная работа	
1.	Теоретико-психологические основы саморазвития и самообучения. Стабильность и изменения. Ресурсы и ограничения в развитии	1	2	2				4	Задания для СРС №1
2.	Вызовы современного времени и как их использовать для развития.Проблемы самоорганизации и самообучения.Как создать мотивацию на обучение.	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 (Использование диаграммы Исикавы в задачах развития. Метод самообучения Фейнмана. Метод интервальных повторений. Метод Айвазовского.)	1	4	4				4	Задание для СРС №4
5.	Управление собственной активностью.  Два типа мышления: фиксированное и мышление роста. 3 уровня самостоятельного обучения Танмая Вора.	1	4	4				9,7	Задание для СРС №5

6.	Итоговая аттестация студентов	1					0.3		Зачет
7.	<b>Всего:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>		<b>2</b>	<b>0.3</b>	<b>37,7</b>	<b>72</b>

## Описание 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.**

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

Управление временем, тайм-менеджмент. Планирование своей деятельности; планирование от обратного. Задачи, методы и технологии в обучении математиков, написании рефератов и курсовых работ. Возможности управления 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, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

При преподавании курса используются следующие образовательные технологии:

**Академическая лекция** (или лекция общего курса) – последовательное изложение материала, осуществляемое преимущественно в виде монолога преподавателя. Требования к академической лекции: современный научный уровень и насыщенная информативность, убедительная аргументация, доступная и понятная речь, четкая структура и логика, наличие ярких примеров, научных доказательств, обоснований, фактов. Академическая лекция, как правило, состоит из трех частей: вступления (введения), изложения и заключения:

- вступление (введение) определяет тему, план и цель лекции. Оно призвано заинтересовать и настроить аудиторию, сообщить, в чём заключается предмет лекции и (или) её актуальность, основная идея (проблема, центральный вопрос), связь с предыдущими и последующими занятиями, поставить её основные вопросы. Введение должно быть кратким и целенаправленным.

- изложение является основной частью лекции, в которой реализуется научное содержание темы, ставятся все узловые вопросы, приводится вся система доказательств с использованием наиболее целесообразных методических приемов. Каждое теоретическое положение должно быть обосновано и доказано, приводимые формулировки и определения должны быть четкими, насыщенными глубоким содержанием.

- заключение обобщает в кратких формулировках основные идеи лекции, логически ее завершая. В заключении могут даваться рекомендации о порядке дальнейшего изучения основных вопросов лекции самостоятельно по указанной литературе.

**Практическое занятие** – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков и закреплению полученных знаний. Практические занятия по дисциплины проходят в семинарской форме. В ходе семинара обсуждаются результаты выполнения заданий для СРС, в форме групповой дискуссии проходит обсуждение вынесенных на семинар вопросов.

**Ролевые игры** – занятие, предполагающее игровую активность студентов, вовлечение их в формирование активных навыков на основе освоения теоретического материала.

**Конференции** – деловая игра на основе самостоятельного практического исследования – занятия, интегрирующие навыки исследования, анализа полученных данных, их оформления и публичного выступления по итогам. СРС позволяет собрать необходимый материал, подготовить его в виде презентации и представить на обсуждение. В ходе конференции студенты коммуницируют, активно вовлечены в формирование вопросов и организацию дискуссии. Предполагается ролевое распределение во время подготовки выступлений на конференции.

**Проведение занятий в режиме видеоконференцсвязи**

#### ***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 таймменджмента.

##### ***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.

#### **6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).**

- графические, аудио- и видеоматериалы;
- мультимедийная презентация.
- Электронные каталоги НБ ЯрГУ ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php))
- Личный кабинет ([http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_login.php](http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_login.php))
- Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php))
- Электронно-библиотечная система «Юрайт» ([www. urait.ru/](http://www.urait.ru/))

#### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

##### **а) основная литература.**

Дубиненкова. Е.Н. Коучинг: учебно-методическое пособие; Ярсл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2018. 40 с <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20180517.pdf>

##### **б) дополнительная литература**

-Консультирование и коучинг персонала в организации : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Н. В. Антонова [и др.] ; под редакцией Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 370 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-8176-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/436457> .

-Грицай, А. О. Стресс-менеджмент и основы психологической саморегуляции: метод. указания / А. О. Грицай; Ярсл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2011. — 64 с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20110509.pdf>

##### **в) ресурсы сети «Интернет»:**

Электронно-библиотечная система «Юрайт» ([www. urait.ru/](http://www.urait.ru/))

#### **8. 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 учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа

предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, хранящиеся на электронных носителях и обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины:

- мультимедийная презентация,
- проведение занятий в режиме видеоконференцсвязи;
- проведение электронных презентаций.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Число посадочных мест в лекционной аудитории больше либо равно списочному составу потока, а в аудитории для практических занятий (семинаров) – списочному составу группы обучающихся.

.

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,  
необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характери-  
зующих этапы формирования компетенций**

**1.1 Контрольные задания и 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 це-  
лей на SMART)**

Запишите пример Вашей цели. Заполните таблицу.		
Критерий	Вопросы для уточнения	Ответы
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 для 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 подразде- ления?</li><li>• Не слишком ли сложная?</li><li>• Есть ли у тебя примеры достижения подобного ре- зультата?</li></ul>	
Согласован- ность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Соответствует ли данная цель общим целям компа- нии?</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>	
Итоговая формулировка цели		

**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**

<p><b>S - Сильные стороны</b> (внутренние факторы)</p> <p>1. 2. 3. 4. 5. ...</p>	<p><b>W- Слабые стороны</b> (внутренние факторы)</p> <p>1. 2. 3. 4. 5 ...</p>
<p><b>О -Возможности</b> (внешние факторы)</p> <p>1. 2. 3. 4. 5. ...</p>	<p><b>Т -Препятствия</b> (внешние факторы)</p> <p>1. 2. 3. 4. 5. ...</p>

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)

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

Т(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

Критерии оценки	Оценка
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 организациями. 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.
- Используете 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?**

- Попьете 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

Критерии оценки	Оценка
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 организациями. 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 <b>структурирование информации</b>, 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. профессиональная компетентность, знание работы;</li> <li>2. умение продемонстрировать и объяснить эффективные и рациональные способы исполнения;</li> <li>3. умение поставить задачи так, что они будут выполнены в установленные сроки и с высокими показателями качества;</li> <li>4. возможности опираться на выстроенную систему контроля;</li> <li>5. способности усовершенствовать работу, внедрить систему быстрого и эффективного исполнения.</li> </ol>	
		<b>Итого:</b>
<b>Мотивирование и развитие сотрудников</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. знание основных потребностей, сильных и слабых сторон сотрудников;</li> <li>2. учет потребностей при выборе способов мотивации;</li> <li>3. способность замечать успехи подчиненных;</li> <li>4. разработка способов для вдохновения и воодушевления;</li> <li>5. способность разработать систему обучения персонала;</li> <li>6. поддерживать психологический климат в коллективе.</li> </ol>	
		<b>Итого:</b>
<b>Компетенция влияния</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. умение добиваться поддержки коллег и подчиненных;</li> <li>2. умение понимать потребности сотрудников;</li> <li>3. способность пользоваться авторитетом;</li> <li>4. рассматривать ситуации личностного роста;</li> <li>5. эффективно управлять группой;</li> <li>6. настраивать коллектив на достижение успеха.</li> </ol>	
		<b>Итого:</b>
<b>Организация собственной деятельности</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. активность, вовлеченность в работу;</li> <li>2. умение ставить задачи себе и коллегам;</li> <li>3. мотивация успеха, а не избегания неудач;</li> <li>4. эффективное использование собственного рабочего времени;</li> <li>5. распределение энергии и ресурсов по приоритетным задачам;</li> <li>6. применение делегирования полномочий в качестве экономии собственного времени и развития подчиненных.</li> </ol>	
		<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

<i>Критерии оценки</i>	<i>Оценка</i>
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.

### 1.2 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.

## **2. Перечень компетенций, этапы их формирования описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания**

### **2.1 Шкала оценивания сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины .**

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

##### **Пороговый уровень:**

- владение основным объемом знаний по программе дисциплине;
- 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 объеме 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.

#### **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

## **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 отделить 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.

В качестве учебно-методического обеспечения СРС рекомендуется использовать литературу, указанную в разделе 7 настоящей программы

Для самостоятельного подбора литературы в библиотеке ЯрГУ рекомендуется использовать:

1. Личный кабинет ([http://lib.uniyl.ac.ru/opac/bk\\_login.php](http://lib.uniyl.ac.ru/opac/bk_login.php)) дает возможность получения online доступа к списку выданной в автоматизированном режиме литературы, просмотра и копирования электронных версий изданий сотрудников университета (учеб. и метод. пособия, тексты лекций и т.д.) Для работы в «Личном кабинете» необходимо зайти на сайт Научной библиотеки ЯрГУ с любой точки, имеющей доступ в Internet, в пункт меню «Электронный каталог»; пройти процедуру авторизации, выбрав вкладку «Авторизация», и заполнить представленные поля информации.

#### **2. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ**

([http://www.lib.uniyl.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyl.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)) содержит более 2500 полных текстов учебных и учебно-методических материалов по основным изучаемым дисциплинам, изданных в университете. Доступ в сети университета, либо по логину/пароллю.

#### **3. Электронная картотека «Книгообеспеченность»**

([http://www.lib.uniyl.ac.ru/opac/bk\\_bookreq\\_find.php](http://www.lib.uniyl.ac.ru/opac/bk_bookreq_find.php)) раскрывает учебный фонд научной библиотеки ЯрГУ, предоставляет оперативную информацию о состоянии книгообеспеченности

дисциплин основной и дополнительной литературой, а также цикла дисциплин и специальностей. Электронная картотека [«Книгообеспеченность»](#) доступна в сети университета и через Личный кабинет.

