

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Белгородский институт технологий

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.03.2026 16:05:19

Уникальный программный ключ:

b3195602a2d8b6426f2b2ea60ab708cbd3140195

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина

(Технологии. Дизайн. Искусство)»

Филиал РГУ им.А.Н.Косыгина в г. Твери

Кафедра гуманитарных наук и дизайна

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ТЕХНОЛОГИИ САМООБРАЗОВАНИЯ И ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Уровень образования	бакалавриат
Направление подготовки	09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль)	Информационные технологии в дизайне
Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения	4 года 6 месяцев
Форма(-ы) обучения	Очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 9 от 24.05.2024 г.

Разработчики рабочей программы учебной дисциплины:

Преподаватель Жолобчук В.В.

Заведующий кафедрой:  Новоселова О.В.

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Учебная дисциплина «Технологии самообразования и творческого развития» изучается в шестом семестре.

Курсовая работа –не предусмотрена.

1.1. Форма промежуточной аттестации:  
зачет.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Технологии самообразования и творческого развития» относится к обязательной части.

Основой для освоения дисциплины являются результаты обучения по предшествующим дисциплинам и практикам:

## **2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Целью освоения дисциплины «Технологии самообразования и творческого саморазвития» является:

– воспитание способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; - навыки использование инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;

– способность оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста;

– формирование умения определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределение их на долго-, средне- и краткосрочные с определением необходимых ресурсов для их выполнения;

– использование основных возможностей и инструментов образования и самообразования для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;

– формирование у обучающихся компетенции, установленной образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.

2.1. Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>ИД-УК-6.1. Использование инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</p>	<p>По результатам освоения дисциплины студент должен: Знает: - основные понятия об образовании и самообразовании, непрерывном образовании и андрагогике; - содержание процесса образования, возрастную периодизацию участников образования; - типологии личности в психологии; - состав и структуру российской системы образования, виды образования и самообразования; - мотивационные основы саморазвития и самообразования личности; - основные методы саморазвития и самообразования личности; - критерии и методы объективной оценки результатов собственной деятельности; - методы эффективной организации работы в области саморазвития и самообразования. Умеет: - формулировать цели и задачи саморазвития и самообразования; - осуществлять саморефлексию над своим образовательным опытом, диагностировать и формулировать свои образовательные и иные личностные потребности, в том числе с использованием методов научного познания; - выстраивать маршрут самообразования и саморазвития и эффективно его реализовывать; - мотивировать себя на решение задачи саморазвития и самообразования; - давать моральную оценку и самооценку поведению личности; - формулировать цели и задачи саморазвития и самообразования; - давать моральную оценку и самооценку поведению личности. Владеет: - навыками саморазвития и самообразования, использования своего творческого потенциала; - навыками эффективной организации процессов саморазвития и самообразования; - навыками объективной оценки и самооценки результатов деятельности личности; - навыками саморазвития и самообразования, использования своего творческого потенциала.</p>
	<p>ИД-УК-6.2. Оценка требований рынка труда и предложений образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста</p>	
	<p>ИД-УК-6.3. Определение задач саморазвития и профессионального роста, распределение их на долго-, средне- и краткосрочные с определением необходимых ресурсов для их выполнения</p>	
	<p>ИД-УК-6.4. Использование основных возможностей и инструментов образования и самообразования для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p>	

ИД-УК-6.5.  
Использование основных  
возможностей и  
инструментов  
непрерывного  
образования  
(образования в течение  
всей жизни) для  
реализации собственных  
потребностей с учетом  
личностных  
возможностей,  
временной перспективы  
развития деятельности и  
требований рынка труда

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

по очно-заочной форме обучения	3	з.е.	96	час.
--------------------------------	---	------	----	------

3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий:  
(очно-заочная форма обучения)

Структура и объем дисциплины									
Объем дисциплины по семестрам	форма промежуточной аттестации	всего, час	Контактная работа, час				Самостоятельная работа обучающегося, час		
			лекции, час	практические занятия, час	лабораторные занятия, час	практическая подготовка, час	курсовая работа/ курсовой проект	самостоятельная работа обучающегося, час	промежуточная аттестация, час
6 семестр	зачет	96	8	16				72	
Всего:		96	8	16				72	

## Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очно-заочная форма обучения)

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы, час	Практическая подготовка, час		
<b>Первый семестр</b>							
УК-6: ИД-УК 6.1 ИД-УК 6.2 ИД-УК 6.3 ИД-УК 6.4	Тема 1. Основные категории самоорганизации и самообразования	2				6	
	Тема 2. Концепции развития личности сущность и специфика		2			6	
	Тема 3. Основные направления формирования культуры здоровья	2	2			6	
	Тема 4. Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования		2			10	Реферат
	Тема 5. Психическое здоровье человека как фактор эффективной самоорганизации и самообразования		2			6	
	Тема 6. Роль и содержание факторов, влияющих на формирование личности	2	2			10	Индивидуальное задание
	Тема 7. Развитие личности как условие самоорганизации и самообразования		2			6	
	Тема 8. Самообразование как система умственного и мировоззренческого самовоспитания		2			6	
	Тема 9. Современные инновационные технологии самообразования		2			26	Тестирование
	Зачет						Зачет

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы, час	Практическая подготовка, час		
	<b>ИТОГО за первый семестр</b>	<b>6</b>	<b>16</b>			<b>82</b>	

## 3.2. Содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
Тема 1.	Основные категории самоорганизации и самообразования	Цель и задачи изучения дисциплины «Технологии самоорганизации и самообразования». Предмет и содержание курса «Технологии самоорганизации и самообразования». Понятие самоорганизации, особенности и проявление. Интегральность самоорганизации. Взаимосвязь самоорганизации и самообразования. Саморегуляция, самоуправление. Самообразование: виды, принципы, этапы. Технологии самоорганизации
Тема 2.	Концепции развития личности сущность и специфика	Исторический подход к развитию человека и его возможностей в философской, психологической и педагогической литературе. Представления о развитии человека в истории философской, психологической и педагогической мысли. Соотношения биологической и социальной направленности развития человека и формировании его как личности. Адаптивная, ролевая, когнитивная, психоаналитическая, психодинамическая концепции развития сформированности человека
Тема 3.	Основные направления формирования культуры здоровья	Основы здоровья, его роль в жизни человека, обучении, самообразовании и становлении личности. Диагностика степени сформированности бережного отношения к здоровью. Основные направления формирования культуры здоровья. Здоровьесберегающие технологии обучения. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе. Режим дня как важнейший фактор самоорганизации
Тема 4.	Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования	Свойства нервной системы и типы нервной системы. Понятие и структура темперамента. Типы темперамента. Свойства темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Работоспособность человека. Физический, психический и интеллектуальный ритмы человека. Суточные биоритмы
Тема 5.	Психическое здоровье человека как фактор эффективной самоорганизации и самообразования	Стресс в процессе самообразования и самоорганизации и способы его преодоления. Механизмы психологической защиты в процессе самоорганизации. Конфликт: психологическая сущность, влияние на самоорганизацию. Общение в Интернете: психологические особенности, значение для самоорганизации и самообразования. Факторы информационной среды, оказывающие негативное влияние на здоровье. Способы профилактики вредных информационных воздействий
Тема 6.	Роль и содержание факторов, влияющих на формирование личности	Человек, личность, индивид, субъект, индивидуальность: понятия и соотношение между ними. Системный подход в понимании человека. Самосознание личности. Направленность личности. Потребностно-мотивационная сфера. Интересы и учебно-познавательная мотивация. Коммуникативные способности, учебно-коммуникативные знания и умения. Диагностика степени сформированности познавательных и творческих способностей, учебно-познавательных умений. Порядок работы и требования к

		лекционным, практическим занятиям и самостоятельной работе
Тема 7.	Развитие личности как условие самоорганизации и самообразования	Способности, интеллект, познавательные процессы и способности; их роль в жизни, обучении, самообразовании и становлении личности. Способности как психическое свойство личности. Задатки и способности. Виды способностей. Способности как качества личности, обеспечивающие успешность ее деятельности. Способности как индивидуальные особенности личности. Рекомендации по возможной коррекции некоторых индивидуальных особенностей личности (по развитию речи, внимания). Роль индивидуальности в жизни и учении. Условия и способы развития способностей
Тема 8.	Самообразование как система умственного и мировоззренческого самовоспитания	Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования. Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования. Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности
Тема 9.	Современные инновационные технологии самообразования	Технологии как социальный феномен. Классификация технологий. Технологии самообразования, технологии самообучения, технологии самовоспитания. Технологии работы по самообразованию. Формулировка цели и задач самообразования. Составление плана самообразования. Алгоритм работы над индивидуальной темой личного развития в процессе реализации плана самообразования

### 3.3. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, научно-исследовательская, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

Например:

- ~ подготовку к лекциям, практическим занятиям, зачету;
- ~ изучение учебных пособий;
- ~ написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы;
- ~ изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- ~ выполнение индивидуальных заданий;
- ~ подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра.

Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую и (или) индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

проведение индивидуальных и групповых консультаций по отдельным темам/разделам дисциплины;

проведение консультаций перед зачетом с оценкой по необходимости;

научно-исследовательскую работу студентов (статьи, участие в студенческих научных конференциях и пр.)

Перечень разделов/тем/, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем:

№ пп	Наименование раздела /темы дисциплины, выносимые на самостоятельное изучение	Задания для самостоятельной работы	Виды и формы контрольных мероприятий	Трудоемкость, час
Тема 1.	Основные категории самоорганизации и самообразования	Работа с литературой и Интернет-источниками; сбор и анализ информации по теме занятия		82
Тема 2.	Концепции развития личности сущность и специфика	Работа с литературой и Интернет-источниками; сбор и анализ информации по теме занятия		
Тема 3.	Основные направления формирования культуры здоровья	Работа с литературой и Интернет-источниками; сбор и анализ информации по теме занятия		
Тема 4.	Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования	Подготовка и защита реферата	Проверка реферата	
Тема 5.	Психическое здоровье человека как фактор эффективной самоорганизации и самообразования	Работа с литературой и Интернет-источниками; сбор и анализ информации по теме занятия		
Тема 6.	Роль и содержание факторов, влияющих на формирование личности	Выполнение индивидуального задания	Проверка индивидуального задания	
Тема 7.	Развитие личности как условие самоорганизации и самообразования	Работа с литературой и Интернет-источниками; сбор и анализ информации по теме занятия		

Тема 8.	Самообразование как система умственного и мировоззренческого самовоспитания	Работа с литературой и Интернет-источниками; сбор и анализ информации по теме занятия		
Тема 9.	Современные инновационные технологии самообразования	Подготовка и написание теста	Проверка теста	

#### 3.4. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

При реализации программы учебной дисциплины электронное обучение и дистанционные образовательные технологии не применяются.

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СИСТЕМА И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

##### 4.1. Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции.

Уровни сформированности компетенции(-й)	Итоговое количество баллов в 100-балльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Оценка в пятибалльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Показатели уровня сформированности		
			универсальной(-ых) компетенции(-й)	общепрофессиональной(-ых) компетенций	профессиональной(-ых) компетенции(-й)
			УК-6: ИД-УК 6.1 ИД-УК 6.2 ИД-УК 6.3 ИД-УК 6.4		
высокий		отлично	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет связывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения;</li> <li>- определяет психологические принципы эффективного общения и взаимодействия в команде;</li> <li>- проектирует процесс эффективного обмена информацией, знанием и опытом с членами команды с помощью психологических приемов;</li> <li>- подбирает психологические технологии для самообразования;</li> <li>- выявляет трудности в профессиональном развитии и ресурсы их преодоления на основе психологических знаний - свободно</li> </ul>		

			<p>ориентируется в учебной и профессиональной литературе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дает развернутые, исчерпывающие, профессионально грамотные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные.</li> </ul>		
повышенный		хорошо/ зачтено (хорошо)/ зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточно подробно, грамотно и по существу излагает изученный материал, приводит и раскрывает в тезисной форме основные понятия;</li> <li>- определяет психологические принципы эффективного общения и взаимодействия в команде;</li> <li>- подбирает психологические технологии для самообразования</li> <li>- допускает единичные негрубые ошибки;</li> <li>- достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе;</li> <li>- ответ отражает знание теоретического и практического материала, не допуская существенных неточностей.</li> </ul>		
базовый		удовлетворительно/ зачтено (удовлетворительно)/ зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует теоретические знания основного учебного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП;</li> <li>- с неточностями излагает определяет психологические принципы эффективного общения и взаимодействия в команде;</li> <li>- с затруднениями подбирает психологические технологии для самообразования;</li> <li>- демонстрирует фрагментарные знания основной учебной литературы по дисциплине;</li> </ul>		

			- ответ отражает знания на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профилю обучения.		
низкий		неудовлетворительно/ не зачтено	Обучающийся: - демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации; - испытывает серьезные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приемами; - не способен определить психологические принципы эффективного общения и взаимодействия в команде; - не ориентируется в психологических технологиях самообразования; - выполняет задания только по образцу и под руководством преподавателя; - ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы.		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Технологии самообразования и творческого развития» проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине, указанных в разделе 2 настоящей программы.

### 5.1. Формы текущего контроля успеваемости по дисциплине, примеры типовых заданий:

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
УК-6: ИД-УК 6.1 ИД-УК 6.2 ИД-УК 6.3	Реферат	Примерные темы реферата: 1. Проблема самопознания: традиции осмысления 2. Самопознание как ценность внутреннего опыта 3. Самопознание и самопонимание

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
ИД-УК 6.4		4. Философские модели саморазвития человека. 5. Саморазвитие как порождение разнообразных вариантов проявления человеком себя в меняющемся мире 6. Самореализация как процесс развития личности 7. Направленность личности на самопознание, саморазвитие 8. Характеристика мотивационно-потребностной сферы личности 9. Механизмы формирования мотивации. 10. Как мотивировать себя? 11. Теории мотивации. 12. Творчество как ценность развивающегося человека 13. Латеральное мышление Э. де Боно. Управление мышлением 14. Эмоциональный интеллект. Техники управления эмоциями 15. «Я- концепция»: понятие «Я-образ»
УК-6: ИД-УК 6.1 ИД-УК 6.2 ИД-УК 6.3 ИД-УК 6.4	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание: (задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем) Задача 1. Самодиагностика темперамента Если вам в обычной жизни свойственно следующее поведение: стеснителен и застенчив, теряешься в новой обстановке, затрудняешься установить контакт с незнакомыми людьми, не веришь в свои силы, легко переносишь одиночество, чувствуешь подавленность и растерянность при неудачах, склонен уходить в себя, быстро утомляешься, невольно приспособливаешься к характеру собеседника, чрезвычайно восприимчив к одобрению и критике Вопросы: 1. Качества какого типа темперамента в данном случае выражены ярко? 2. Какие еще типы темпераменты вы знаете? 3. Скажите (напишите) интерпретацию данного типа темперамента.

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
		<p>Задача 2. Готовность к саморазвитию В тесте на готовность к саморазвитию В. Павлова вы показали результат 5 по шкале ГЗС (готов знать себя) и 3 по шкале ГМС (готов, могу самосовершенствоваться). Вопрос: 1. Что означает такое сочетание? 2. Как посмотреть, над чем надо работать? 3. Какое сочетание показателей является лучшим для дальнейшего личного развития?</p> <p>Задача 3. Я-концепция Дошкольники очарованы собой, и поэтому многие их занятия и мысли направлены на то, чтобы как можно больше узнать о себе. Они сравнивают себя с другими детьми, обнаруживая различия в росте, цвете волос, поле, происхождении, симпатиях. Они сравнивают себя со своими родителями, узнают, что у них есть общие с ними черты, и открывают новые для себя формы поведения, которые стараются перенять. Желая как можно больше узнать о себе, дошкольники задают множество вопросов: о том, откуда они появились, почему им становятся малы их ботинки, хорошие они дети или плохие и т. д. Вопросы: 1. Какой этап формирования Я-концепции описан? 2. Какую стадию формирования Я концепции проходят дошкольники по Дж. Ловингеру? 3. На какой стадии формирования люди осознают внутренние конфликты между личными нуждами и своими идеалами, а также между своим и чужим восприятием одних и тех же событий?</p>
УК-6: ИД-УК 6.1	Тестирование	Примерные вопросы к тесту:

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
ИД-УК 6.2 ИД-УК 6.3 ИД-УК 6.5		<p>1. Умение человека стать тем, кем он способен стать, т.е. он обязан выполнить свою миссию – реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями это -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) самоактуализация</li> <li>b) самовоспитание</li> <li>c) самосознание</li> <li>d) саморазвитие</li> </ul> <p>2. Процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми и т.п. это -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) самопознание</li> <li>b) самовоспитание</li> <li>c) самосознание</li> <li>d) саморазвитие</li> </ul> <p>3. Размышление о своем внутреннем состоянии, самоанализ – это</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) рефлексия</li> <li>b) самоактуализация</li> <li>c) саморазвитие</li> <li>d) идентификация</li> </ul> <p>4. И.П. Павлов выделял следующие типы личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) мыслительный</li> <li>b) художественный</li> <li>c) средний</li> <li>d) высший</li> </ul> <p>5. Сила этого типа – в отношениях с другими людьми, в умении налаживать и поддерживать их. Люди этого типа склонны манипулировать чувствами и</p>

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
		<p>эмоциями других людей, не сомневаются в своих силах и способностях, самостоятельно решают проблемы, связанные со своими чувствами и чувствами других. Критериями их оценок служат понятия «хорошо – плохо», «гуманно – негуманно», «честно - нечестно». Какой тип личности по Юнгу имеется в виду?</p> <p>a) Мыслительный b) Сенсорный c) Этический d) Интуитивный</p> <p>6. Наиболее сильные качества проявляются в отношениях к объективному миру. Эти люди воспринимаются как более самостоятельные, стараются угодить людям с этической (чувства) функцией, всегда доказывают свою правоту, легко поддаются на уговоры, правдивы. В своих оценках пользуются категориями «логично – нелогично», «правильно – неправильно», «разумно - неразумно». Какой тип личности по Юнгу имеется в виду?</p> <p>a) Мыслительный b) Сенсорный c) Этический d) Интуитивный</p> <p>7. Люди этого типа живут в полном смысле этого слова ощущениями: умеют хорошо воспринимать природу, искусство, наслаждаться всем тем, что видят глаза, слышат уши, ощущает кожа и т.д. Точно чувствуют свое физическое «Я» и его потребности, живут, как будто, одним днем, у них слабо развито чувство предвидения, т.к. недостаточно развито абстрактное мышление. Какой тип личности по Юнгу имеется в виду?</p> <p>a) Мыслительный b) Сенсорный c) Этический d) Интуитивный</p>

## 5.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Реферат	Студент демонстрирует полное понимание проблемы, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. Содержание глубокое и всестороннее. Работа целостна, использован творческий подход.	85 – 100 баллов	
	Студент демонстрирует значительное понимание проблемы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками решения практических задач. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. В основном, работа ясная и целостная.	65 – 84 баллов	
	Студент демонстрирует частичное понимание проблемы, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. Частично присутствует интеграция элементов в целое, но работа неоригинальна, и/или незакончена.	41 – 64 баллов	
	Студент демонстрирует непонимание проблемы. Работа незакончена, фрагментарна и бессвязна и /или это плагиат. Не представлено задание.	0 – 40 баллов	
Индивидуальное задание	Студент демонстрирует полное понимание проблемы, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. Содержание глубокое и всестороннее. Работа целостна, использован творческий подход.	85 – 100 баллов	
	Студент демонстрирует значительное понимание проблемы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками решения практических задач. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. В основном, работа ясная и целостная.	65 – 84 баллов	
	Студент демонстрирует частичное понимание проблемы, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. Частично присутствует интеграция элементов в целое, но работа неоригинальна, и/или незакончена.	41 – 64 баллов	

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	Студент демонстрирует непонимание проблемы. Работа незакончена, фрагментарна и бессвязна и /или это плагиат. Не представлено задание.	0 – 40 баллов	
Тестирование	«отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.		

### 5.3. Промежуточная аттестация успеваемости по дисциплине:

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Форма промежуточной аттестации	Типовые контрольные задания и иные материалы для проведения промежуточной аттестации
Второй семестр		
УК-6: ИД-УК 6.1 ИД-УК 6.2 ИД-УК 6.3 ИД-УК 6.5	Зачет: По билетам	<p>Примерный перечень вопросов по дисциплине</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика понятий «самопознание» и «саморазвитие».</li> <li>2. Основные подходы к определению категории «личность»</li> <li>3. Структура личности, типология личности.</li> <li>4. Характеристика темперамента, его свойства и структура.</li> <li>5. Характер и его классификация.</li> <li>6. Виды и уровни развития способностей.</li> <li>7. Мотивационно-потребностная сфера личности</li> <li>8. Мотивация и ее формирование.</li> <li>9. Воля и ее функции.</li> <li>10. Понятие Я-концепция (У.Джеймс, К.Роджерс, Р.Бернс, И.С.Кон, А.Б.Орлов, В.В.Столин, А.А.Реан, Д.А.Леонтьев)</li> <li>11. Когнитивная, эмоциональная, поведенческая составляющие Я-концепции.</li> </ol>

		<p>12. Механизмы, барьеры и этапы саморазвития.</p> <p>13. Готовность к саморазвитию. Методы диагностики готовности к саморазвитию.</p> <p>14. Креативное мышление. Творческий потенциал.</p> <p>15. Эмоционально-аффективная сторона личности. Функции и виды эмоций.</p> <p>16. Эмоциональный интеллект и его значимость. Техники управления эмоциями</p> <p>17. Понятие психологическая (психическая) саморегуляция. Уровни саморегуляции.</p> <p>18. Методы, приемы и способы саморегуляции.</p> <p>19. Способы самовоздействия.</p> <p>20. Понятие и основные функции самоменеджмента.</p> <p>21. Условия и факторы повышения эффективности самоменеджмента.</p> <p>22. Техники самоменеджмента.</p> <p>23. Управление временем (тайм-менеджмент).</p> <p>24. Понятие «самообразование».</p> <p>25. Сущностные характеристики самообразования.</p>
--	--	---

#### 5.4. Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины:

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
<p>Зачет:</p> <p>По билетам</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>демонстрирует знания отличающиеся глубиной и содержательностью, дает полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы в билете, так и на дополнительные;</p> <p>свободно владеет научными понятиями, ведет диалог и вступает в научную дискуссию;</p> <p>способен к интеграции знаний по определенной теме, структурированию ответа, к анализу положений существующих теорий, научных школ, направлений по вопросу билета;</p> <p>логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;</p>	85 – 100 баллов	

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
	<p>свободно выполняет практические задания повышенной сложности, предусмотренные программой, демонстрирует системную работу с основной и дополнительной литературой.            Ответ не содержит фактических ошибок и характеризуется глубиной, полнотой, уверенностью суждений, иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики.</p>		
	<p>Обучающийся:            показывает достаточное знание учебного материала, но допускает несущественные фактические ошибки, которые способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;            недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета;            недостаточно логично построено изложение вопроса;            успешно выполняет предусмотренные в программе практические задания средней сложности, активно работает с основной литературой, демонстрирует, в целом, системный подход к решению практических задач, к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.            В ответе раскрыто, в основном, содержание билета, имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы.</p>	65 – 84 баллов	
	<p>Обучающийся:            показывает знания фрагментарного характера, которые отличаются поверхностностью и малой содержательностью, допускает фактические грубые ошибки;            не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты, нарушена логика изложения, отсутствует осмысленность представляемого материала, представления о межпредметных связях слабые;</p>	41 – 64 баллов	

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
	<p>справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой, допускает погрешности и ошибки при теоретических ответах и в ходе практической работы. Содержание билета раскрыто слабо, имеются неточности при ответе на основные и дополнительные вопросы билета, ответ носит репродуктивный характер. Неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>		
	<p>Обучающийся, обнаруживает существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий. На большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.</p>	0 – 40 баллов	

### 5.5. Система оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

По очной форме:

Форма контроля	100-балльная система	Пятибалльная система
Текущий контроль:		
- реферат	15	
- индивидуальное задание	15	
- тестирование	30	
Промежуточная аттестация (зачет по билетам)	40	
<b>Итого за дисциплину</b>	<b>100</b>	

По очно-заочной форме:

Форма контроля	100-балльная система	Пятибалльная система
Текущий контроль:		
- реферат	15	
- индивидуальное задание	15	
- тестирование	30	
Промежуточная аттестация (зачет по билетам)	40	
<b>Итого за дисциплину</b>	<b>100</b>	

Полученный совокупный результат конвертируется в пятибалльную систему оценок в соответствии с таблицей:

100-балльная система	пятибалльная система	
	зачет с оценкой/экзамен	зачет
85 – 100 баллов		зачтено
65 – 84 баллов		
41 – 64 баллов		
0 – 40 баллов		не зачтено

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- ~ проблемная лекция;
- ~ проектная деятельность;
- ~ поиск и обработка информации с использованием сети Интернет;
- ~ обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- ~ технологии с использованием игровых методов: ролевых, деловых, и других

видов обучающих игр.

## **7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

## **8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов:

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием традиционных технологий обучения.

<b>Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.</b>	<b>Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.</b>
аудитории для проведения занятий лекционного типа	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: ~ ноутбук; ~ проектор.
аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: ~ ноутбук, ~ проектор
аудитории для проведения занятий по практической подготовке, групповых и индивидуальных консультаций	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: ~ 5 персональных компьютеров, ~ принтеры.
<b>Помещения для самостоятельной работы обучающихся</b>	<b>Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся</b>
читальный зал библиотеки:	компьютерная техника; подключение к сети «Интернет»



## 11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

11.1. Ресурсы электронной библиотеки, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

№ пп	Наименование, адрес веб-сайта
1.	ЭБС «Лань» <a href="http://www.e.lanbook.com/">http://www.e.lanbook.com/</a>
2.	«Znaniium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» <a href="http://znaniium.com/">http://znaniium.com/</a>
3.	Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znaniium.com» <a href="http://znaniium.com/">http://znaniium.com/</a>
4.	ЭБС издательства «ЮРАЙТ» <a href="http://www.urait.ru">http://www.urait.ru</a>
5.	Профессиональные ресурсы: 1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a> 2. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <a href="http://www.ict.edu.ru">http://www.ict.edu.ru</a> 3. Научная электронная библиотека <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a> 4. Национальная электронная библиотека <a href="http://www.nns.ru/">http://www.nns.ru/</a> 5. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <a href="http://www.rsl.ru/ru/root3489/all">http://www.rsl.ru/ru/root3489/all</a> 6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <a href="http://neicon.ru">http://neicon.ru</a>

11.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

№ пп	Наименование лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
1.	Windows 10 Pro, MS Office 2019	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019

**ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В рабочую программу учебной дисциплины внесены изменения/обновления и утверждены на заседании кафедры журналистики и телевизионных технологий:

<b>№ пп</b>	<b>год обновления РПД</b>	<b>характер изменений/обновлений с указанием раздела</b>	<b>номер протокола и дата заседания кафедры</b>