

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябинин Алексей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.01.2026 16:10:28
Уникальный программный ключ:
f5b92585d87b316237a7e4fb462e752b9baf0402

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ»**

**Экономический факультет
Кафедра Экономики**

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт
экономики и управления в
промышленности»



Рябинин А.В.
Рябинин А.В.
«24» ноября 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ»

39.03.03 «Организация работы с молодежью»
(профиль – Государственное управление молодежной политикой)

Квалификация выпускника: бакалавр

Москва, 2025 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Овладение и закрепление компетенций, направленных на формирование психологической грамотности, умения самостоятельной организации собственной деятельности и самообразования, а также стремления к постоянному развитию и совершенствованию в личностном и профессиональном направлениях.

2. Краткое описание/аннотации дисциплины

В дисциплине рассматриваются теоретические основы и методические аспекты теории самоорганизации личности в России и за рубежом, понимание ее сущности, основных задач и тенденций развития, а также возможностей практического использования теоретических знаний при организации и планировании деятельности личности, в том числе личности руководителя современной организации в заданных экономических условиях, которая должна отличаться инициативностью, мобильностью, конкурентоспособностью, творческой активностью, информационной и коммуникативной культурой. При изучении практических аспектов самоорганизации личности особое внимание уделяется углубленному изучению подходов и технологий тайм – менеджмента, инструментам самомаркетинга личности, основам формирования персонального бренда, изучению положительного опыта использования эмоционального интеллекта в организации, умению преодолевать стрессовые ситуации, рационально использовать финансовые возможности.

3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины:

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

4. Структура, трудоемкость, тематический план дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Семестр: 1

Форма обучения: очная

Аттестация: зачет

		Виды аудиторной работы (в ак.час.)	Итого ак.часов по теме

№	Темы (разделы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	Общие основы самоорганизации и самообразования личности.	3	6	3	12
2	Саморазвитие и личный успех в рамках существующей парадигмы самоменеджмента	3	6	3	12
3	Тайм-менеджмент: основные правила и эффективные инструменты управления временем. Планирование и реализация жизненных целей.	3	6	3	12
4	Карьерное планирование и эффективный самомаркетинг на рынке труда.	3	6	3	12
5	Технологии стресс- менеджмента: методика борьбы со стрессом и депрессией.	3	6	3	12
6	Образование как ключевое преимущество человека в современном мире. Технологии управления ресурсом образованности.	3	6	3	12
	Итого:	18	36	18	72

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаёт быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Для поддержки самостоятельной работы обучающихся использованы информационно-коммуникационные образовательные технологии, в частности, облачные технологии, электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), электронные средства обучения и электронно-библиотечные системы. При этом результативность организации самостоятельной работы обучающихся существенно повышается за счет доступности материалов, упорядоченности работ и возможности получения консультации преподавателя.

3. Игровые технологии основаны на теории активного обучения, для которых характерно применение имитационных и неимитационных технологий. Используется для проведения практических, семинарских и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) института, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС института и других информационно-коммуникационных технологий (видео-конференц-связь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Контрольные вопросы и задания для проведения аттестации по итогам освоения дисциплины

Формой проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Технологии самоорганизации личности» является зачёт, который проводится в письменной форме.

Для контроля изученного материала обучаемому предлагается практическое тестовое задание не более чем на 30 минут, которое содержит 10 тестовых вопросов закрытого типа, за каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Максимальное количество набранных баллов – 10. Шкала оценки приведена в пункте 6.3.

Примерный перечень задач

Задача №1. Вы поставили себе цель сдать экзамен по иностранному языку через полгода. У вас напряженный график работы, семья и хобби. Нужно составить реалистичный план подготовки, распределив время и ресурсы. Используя технику тайм-менеджмента, составьте пошаговую инструкцию по выполнению поставленной цели.

Решение: Постановка SMART-цели: Ясно формулируем цель: сдать экзамен на требуемый уровень, указываем точные сроки сдачи экзамена. Определение шагов: Распределите процесс подготовки на этапы: начальный уровень, средний уровень, интенсивная подготовка. Распределение времени: Составьте еженедельный график занятий языком, исключив нерелевантные активности. Выбор инструментов: Воспользуйтесь приложениями для изучения языка (Duolingo, Memrise), онлайн-ресурсами и репетиторами. Контроль и коррекция: Ежедневно фиксируйте выполненные задания, корректируйте план в зависимости от успехов и нагрузок.

Задача №2. В течение месяца вам предстоит написать курсовую работу, подготовиться к экзаменам и закончить большой проект на работе. Времени катастрофически не хватает. Пользуясь техникой матрицы Эйзенхауэра, расставьте приоритеты и распланируйте выполнение задач.

Решение: Матрица Эйзенхауэра: Классифицируйте задачи по критериям срочности и важности. Важные и срочные: написание курсовой, экзамены. Важные, но не срочные: долгосрочный проект на работе. Срочные, но не важные: рутинные задачи, бытовые вопросы. Неважные и несрочные: развлечения, отдых. Расстановка приоритетов: Начните с написания курсовой и подготовки к экзаменам, параллельно выполняйте мелкие задачи. Оптимизация времени: Автоматизируйте рутинные задачи, установите лимиты времени на каждое занятие. Мониторинг прогресса: Заведите дневник выполнения задач, регулярно записывайте проделанный объем работы.

Задача №3. Вам необходимо запланировать свой день таким образом, чтобы успеть посетить спортзал, сходить на консультацию врача, поработать над проектом и уделить время семье. Используя технику планирования дня (метод «Помодоро») выполните задачу.

Решение: Составьте список задач: Определите задачи, которые необходимо выполнить за день. Метод «Помодоро»: Разделите рабочее время на отрезки по 25 минут, чередуя периоды работы и короткого отдыха. Запланируйте перерывы: После четырех циклов сделайте длительный перерыв (около 15-30 минут). Эффективное переключение: Перемещайтесь между разными видами деятельности, чтобы предотвратить усталость и выгорание. Самомотивация: Записывайте и вознаграждайте себя за успешное выполнение задач.

Задача №4. Перед вами стоит задача в ближайшие полгода кардинально изменить профессию и сменить карьеру. Требуется разработать реалистичную стратегию перехода. Используя технологию планирования (SWOT-анализ), распланируйте процесс смены профессии.

Решение: SWOT-анализ: Проанализируйте свои сильные и слабые стороны,

возможности и угрозы при переходе в новую область. Постановка целей: Опишите четко, кем хотите стать и какие навыки понадобятся. Развитие навыков: Создайте план обучения и приобретения нужных компетенций. Резерв времени: Планируйте постепенный переход, оставляя свободное время для текущего заработка. Построение дорожной карты: Распределите шаги на месяцы, обозначив контрольные точки и промежуточные результаты.

Задача №5. Вы решили создать собственный бизнес, но сталкиваетесь с трудностями в управлении временем и ресурсам. Необходимо оптимизировать рабочий день и выделить достаточное время на важные задачи. Используя приемы тайм-менеджмента (ABC-анализ), разработайте стратегию оптимального использования времени.

Решение: ABC-анализ: Классификация задач по уровню их важности и отдаче. А: самые важные задачи, приносят наибольшую отдачу. В: важны, но второстепенны. С: маловажные задачи, возможно, подлежат делегированию. Делегирование: Научитесь доверять поручения помощникам и фрилансерам. Автоматизация: Используйте программное обеспечение для автоматизации мелких и повторяющихся задач. Планирование дня: Начиная утро с самых сложных и важных задач, постепенно переходя к легким делам. Ежедневный обзор: Вечером подводите итоги дня, анализируйте эффективность и корректируйте план на завтра.

Задача №6. Вы планируете развиваться в области программирования и выбрали направление Python. Сейчас владеете языком на среднем уровне, но хотите достичь статуса эксперта. Как распределить задачи саморазвития на долго-, средне- и краткосрочные? Определите задачи саморазвития в программировании на Python, распределите их по временным рамкам и укажите необходимые ресурсы.

Решение: Долгосрочная задача (более года): Получить статус сертифицированного специалиста Python, сдав экзамены и получив соответствующий сертификат. Необходимые ресурсы: официальные курсы сертификации, учебные пособия, сертификационные экзамены. Среднесрочная задача (6–12 месяцев): Разработать крупный проект на Python, продемонстрировав глубокие знания языка и продвинутые навыки программирования. Необходимые ресурсы: репозитории GitHub, виртуальные серверы для тестирования, программистские сообщества. Краткосрочная задача (до 3 месяцев): Изучить и освоить библиотеку Django для веб-разработки на Python. Необходимые ресурсы: видеокурсы, документация Django, онлайн-тренинги.

Задача №7. Вы начинающий писатель, мечтаете опубликовать роман, но понимаете, что вам нужно прокачать литературные навыки и научиться писать качественно и интересно. Ваши задачи саморазвития связаны с совершенствованием письма. Определите задачи саморазвития писателя, распределите их по времени и укажите необходимые ресурсы.

Решение: Долгосрочная задача (более года): Написать и опубликовать первый полноценный роман. Необходимые ресурсы: участие в писательских кружках, консультация редактора, издательства. Среднесрочная задача (6–12 месяцев): Писать рассказы и публиковать их в литературных журналах. Необходимые ресурсы: журналы и сборники рассказов, редакторские советы, писатели-коллеги. Краткосрочная задача (до 3 месяцев): Регулярно читать классическую литературу и анализировать тексты великих писателей. Необходимые ресурсы: библиотека классических произведений, книги о стилистике и композиции текста.

Задача №8. Вы преподаватель математики, хотите перейти на следующую ступень профессиональной зрелости и стать признанным экспертом в математике для средней школы. В настоящее время вы чувствуете потребность в дополнительной переподготовке и изучении новых технологий обучения. Определите задачи саморазвития преподавателя математики, распределите их по времени и укажите необходимые ресурсы.

Решение: Долгосрочная задача (более года): Сделать диссертационное исследование и защитить кандидатскую диссертацию по выбранной теме. Необходимые ресурсы: научный руководитель, доступ к научным изданиям, аспирантура. Среднесрочная задача (6–12 месяцев): Овладеть цифровыми инструментами и технологиями для дистанционного обучения. Необходимые ресурсы: онлайн-курсы по цифровому образованию, программное обеспечение для учителей. Краткосрочная задача (до 3 месяцев): Подготовить серию уроков с применением новейших педагогических приемов. Необходимые ресурсы: книги по методологии преподавания, учительские форумы и группы.

Задача №9. Вы молодой специалист, работающий в сфере маркетинга, стремитесь стать ведущим маркетологом компании и получить повышение. Ваша текущая квалификация достаточна, но хочется расти дальше. Определите задачи саморазвития маркетолога, распределите их по времени и укажите необходимые ресурсы.

Решение: Долгосрочная задача (более года): Занять должность ведущего маркетолога и успешно справиться с первыми важными проектами. Необходимые ресурсы: курсы повышения квалификации, прохождение сертификаций, менторство у старшего специалиста. Среднесрочная задача (6–12 месяцев): Стать лидером мини-команды и освоить основы управления проектами. Необходимые ресурсы: специализированные тренинги по управлению проектами, опыт коллег. Краткосрочная задача (до 3 месяцев): Повысить навыки в аналитике данных и интерпретации маркетинговых отчетов. Необходимые ресурсы: профессиональные вебинары, книги по маркетинговому анализу, статистические инструменты.

Задача №10. Вы дизайнер, давно мечтавший стать арт-директором и

построить успешную карьеру в дизайне интерьеров. Пока вы имеете хороший опыт, но чувствуете нехватку навыков в управлении проектами и развитии собственного бренда. Определите задачи саморазвития дизайнера интерьера, распределите их по времени и укажите необходимые ресурсы.

Решение: Долгосрочная задача (более года): Достичь звания арт-директора и стать известным специалистом в своей области. Необходимые ресурсы: обучение в академии дизайна, портфолио успешных проектов, подключение к профессиональным ассоциациям дизайнеров. Среднесрочная задача (6–12 месяцев): Провести несколько крупных дизайн-проектов с клиентами премиум-класса. Необходимые ресурсы: сеть профессиональных знакомств, студии и агентства дизайна, работа с VIP-клиентами. Краткосрочная задача (до 3 месяцев): Изучить методы управления дизайном больших пространств и управления командой дизайнеров. Необходимые ресурсы: профильные курсы, чтение специальной литературы, участие в профессиональных конференциях.

Задача №11. Вы специалист в области информационных технологий, работаете инженером-программистом. Видите растущую востребованность специалистов по кибербезопасности и решаетесь переквалифицироваться. Ваше текущее состояние: хороший уровень JavaScript, Python, небольшой опыт администрирования сетей. Определите вектор своего профессионального развития, выбрав курсы и инструменты обучения, которые помогут переориентации на специальность «кибербезопасность».

Решение: Диагностируйте пробелы в знаниях: пройдите самооценку или диагностику уровня знаний по сетям, протоколам, криптографии и атакам. Выберите курсы: рассмотрите онлайн-курсы по кибербезопасности от известных платформ (Coursera, Udemy, FutureLearn), которые соответствуют вашим целям и графику. Составьте план обучения: рассчитайте продолжительность обучения, учитывая семейные и рабочие нагрузки. Интегрируйте практику: устраивайтесь на стажировку или добровольчество в компаниях, занимающихся кибербезопасностью, чтобы получить реальный опыт. Получите сертификат: подумайте о прохождении сертификационных экзаменов (например, CompTIA Security+, СЕН).

Задача №12. Вы учитель начальных классов, видите спрос на преподавание английского языка детям младшего возраста и заинтересованы в дополнительном заработке. Имеете базовый уровень английского языка и педагогический опыт. Продумайте план действий, позволяющий за полтора года вырасти в учителя английского языка для младших школьников.

Решение: Оцените уровень языка: пройдите тестирование TOEFL или IELTS, чтобы понять текущий уровень владения английским. Изучите методологию: запишитесь на курсы по методике преподавания английского языка дошкольникам

и младшим школьникам. Выполните языковую практику: регулярно смотрите фильмы, читайте книги и слушайте аудиоматериалы на английском языке. Добейтесь педагогического опыта: устройтесь ассистентом в языковой школе или начните давать частные уроки. Оформите сертификат: получите международный сертификат TEFL/TESOL или аналогичный, подтверждающий квалификацию преподавателя.

Задача №13. Вы финансовый аналитик, испытываете дефицит уверенности в цифровых инструментах финансового моделирования и анализа данных. Видите, что профессия развивается стремительно, и используете Excel недостаточно эффективно.

Разработайте стратегию повышения цифровой компетентности и освоения инструмента Excel.

Решение: Исследуйте возможности: изучите текущие вакансии и требования работодателей к финансовым аналитикам. Пройдите курсы: выберете специализированные курсы по Excel (Microsoft Office Specialist, DataCamp) и практикуйтесь в макросах VBA. Свяжитесь с экспертами: обратитесь к профессионалам-финансистам за советом и примерными моделями анализа данных. Настройте автоматизацию: освоите шаблоны Excel и попробуйте упростить трудоемкие операции. Докажите профпригодность: создайте демонстрационный проект или таблицу для работодателя, чтобы подтвердить владение Excel.

Задача №14. Вы бухгалтер, работаете в традиционной налоговой отчетности, но наблюдаете повышенный спрос на специалистов по международным стандартам бухгалтерского учета (МСФО). Хотите освоить новую отрасль и выйти на международный рынок труда. Определите последовательность действий для качественного освоения МСФО и выхода на международный рынок.

Решение: Определите стартовый уровень: проверьте свои знания по МСФО, воспользуйтесь диагностическими тестами. Запишитесь на курсы: пройдите специализированное обучение по международным стандартам бухучета (CPA Institute, ACCA, FASB). Ознакомьтесь с литературой: прочитайте официальную документацию и материалы регуляторов МСФО. Практикуйтесь: возьмите небольшую международную компанию для аудита и составления отчетности по МСФО. Получите международную сертификацию: пройдите сертификационные экзамены (ACCA, CPA) и получите подтверждение вашей квалификации.

Задача №15. Вы инженер-конструктор, ощущаете недостаток навыков в современном CAD/CAM программном обеспечении (Autodesk Inventor, SolidWorks). Хотите усовершенствоваться, потому что большинство вакансий теперь требуют хорошее владение этими системами. Разработайте план, который

позволит повысить квалификацию в CAD/CAM системах и остаться конкурентоспособным на рынке труда.

Решение: Оцените уровень знаний: протестируйте свои текущие навыки в Autodesk Inventor или SolidWorks. Обучитесь на курсах: выберите специализированные курсы (Lynda, LinkedIn Learning, PluralSight) и приступите к освоению программного обеспечения. Примите участие в проектах: сотрудничайте с конструкторскими бюро или студиями для получения реального опыта. Создайте портфолио: создайте проекты и добавьте их в портфолио для демонстрации будущему работодателю. Следите за трендами: отслеживайте новые версии ПО и проходите обновление квалификаций каждые пару лет.

6.2. Примерный состав тестовых вопросов для проверки качества освоения дисциплины

1. Какой метод тайм-менеджмента рекомендует классифицировать задачи по критерию срочности и важности?
 - A. Метод ABC
 - B. Матрица Эйзенхауэра
 - C. Техника «Помодоро»
 - D. Метод Бенджамина ФранклинаПравильный ответ: B
2. Какая техника тайм-менеджмента основана на принципе разделения рабочего времени на интервалы по 25 минут с короткими перерывами?
 - A. Таймлайн
 - B. Список дел
 - C. Метода «Помодоро»
 - D. Канбан-доскаПравильный ответ: C
3. Какой принцип тайм-менеджмента гласит, что сначала нужно выполнить самую сложную и неприятную задачу?
 - A. Закон Паркинсона
 - B. Правило «Слона едят по кусочкам»
 - C. Закон Мерфи
 - D. Правило «Ешь лягушку первым делом»Правильный ответ: D
4. Какой метод тайм-менеджмента подразумевает ранжирование задач по степени их важности и последующую концентрацию на наиболее ценных делах?

- A. Матрица Декарта
- B. SMART-метод
- C. ABC-анализ
- D. Таблица Эйлера

Правильный ответ: C

5. Какая методика тайм-менеджмента предлагает разделить большие задачи на малые управляемые части?

- A. PERT-диаграмма
- B. Технике «разделяй и властвуй»
- C. Алгоритм ветвей и границ
- D. Теория ограничений

Правильный ответ: B

6. Какая рекомендация помогает грамотно планировать задачи, снижая риск прокрастинации?

- A. Никогда не начинать новую задачу, пока предыдущая не выполнена
- B. Ставить нереалистично короткие сроки для каждой задачи
- C. Планировать время на неожиданности и форс-мажорные обстоятельства
- D. Всегда ставить себе самое простое задание

Первым Правильный ответ: C

7. Какой прием тайм-менеджмента призывает концентрироваться на единственном деле в единицу времени, исключая многозадачность?

- A. Масштабирование задач
- B. Микроменеджмент
- C. Однофокусность
- D. Многозадачное планирование

Правильный ответ: C

8. Какой критерий в SMART-методе означает, что цель должна быть конкретной и точной?

- A. Specific (Конкретность)
- B. Measurable (Измеримость)
- C. Attainable (Достижимость)
- D. Relevant (Актуальность)

Правильный ответ: A

9. Какой известный метод тайм-менеджмента рекомендует составлять списки задач и последовательно выполнять их?

- A. Список желаний
- B. Постановка целей по принципу OKR
- C. Метод составления To-do list
- D. Линейный график

Правильный ответ: C

10. Какая техника тайм-менеджмента позволяет визуально отображать последовательность задач и сроков их выполнения?

- A. Горизонтальная диаграмма
- B. Круговая диаграмма
- C. Календарь Google
- D. Диаграмма Ганта

Правильный ответ: D

11. Какая категория задач требует длительного периода для достижения результата и носит фундаментальный характер?

- A. Долгосрочные задачи
- B. Среднесрочные задачи
- C. Краткосрочные задачи
- D. Текущие задачи

Правильный ответ: A

12. Что означает постановка краткосрочной задачи в плане саморазвития?

- A. Выполняется в течение долгого срока и служит основой будущей карьеры
- B. Решается быстро, но не приносит значительной пользы
- C. Может быть достигнута в ближайшее время и дает быстрый результат
- D. Связана с приобретением глубоких научных знаний

Правильный ответ: C

13. Какой метод постановки целей рекомендует устанавливать задачи в порядке убывания их важности и делится на категории А, В, С?

- A. SMART-метод
- B. Матрица Эйзенхауэра
- C. ABC-анализ
- D. GTD (Getting Things Done)

Правильный ответ: C

14. Какая задача рассматривается как среднесрочная в контексте личного и профессионального роста?

- A. Читать одну книгу по специальности ежемесячно
- B. Поставить амбициозную цель, которую невозможно достичь меньше чем за год
- C. Получить второе высшее образование в смежной области за короткий промежуток времени
- D. Попробовать новое хобби на протяжении нескольких дней

Правильный ответ: A

15. Какая из категорий задач предполагает долгосрочное развитие и значительное преобразование личности?

- A. Краткосрочные задачи
- B. Среднесрочные задачи
- C. Долгосрочные задачи
- D. Повседневные задачи

Правильный ответ: C

16. Что включает постановка долгосрочной задачи?

- A. Небольшие, легко выполнимые задачи
- B. Быстрая окупаемость затраченных усилий
- C. Стратегическое планирование и серьезные вложения времени и ресурсов
- D. Лишь минимальные изменения в жизни и профессии

Правильный ответ: C

17. Какая методика постановки целей ориентирует на четкость, измеримость, достижимость, актуальность и привязанность ко времени?

- A. Rule of Thumb
- B. SMART
- C. Pareto Principle
- D. Eisenhower Matrix

Правильный ответ: B

18. Какой компонент является ключевым элементом постановки целей и задач в методике SMART?

- A. Non-specific (неконкретность)
- B. Ambiguous (неопределенность)
- C. Time-bound (привязанность ко времени)
- D. Unmeasurable (неизмеримость)

Правильный ответ: C

19. Какая категория задач рассматривает будущие крупные изменения и серьезные вклады в личностное и профессиональное развитие?

- A. Любые случайные задачи
- B. Простые задачи, решаемые в ближайшей перспективе
- C. Крупные и долговременные задачи, меняющие личность и карьеру
- D. Повторяющиеся рутинные задачи

Правильный ответ: C

20. Что означает правильное распределение задач по времени в рамках личной и профессиональной траектории развития?

- A. Смешивание задач разного масштаба и характера

- B. Определения точного времени и последовательности выполнения задач различного уровня сложности
 - C. Акцент на быстрые и поверхностные изменения
 - D. Выбор легких путей без серьезных вложений ресурсов
- Правильный ответ: B

21. Что такое концепция Lifelong learning?

- A. Процесс обучения только в юности
- B. Обязательное ежегодное повышение квалификации
- C. Образование в течение всей жизни
- D. Получение образования исключительно в вузах

Правильный ответ: C

22. Какой инструмент чаще всего используют для диагностики текущих навыков и пробелов в знаниях?

- A. Анкетирование
- B. Самооценка и диагностика
- C. Метод наблюдения
- D. Психологическое тестирование

Правильный ответ: B

23. Что из перечисленного является важным этапом в планировании непрерывного образования?

- A. Выбор развлечений на вечер
- B. Выбор ресторана для ужина
- C. Определение приоритетов и целей развития
- D. Покупка предметов роскоши

Правильный ответ: C

24. Какой подход к обучению предполагает постоянное пополнение знаний и навыков в течение всей жизни?

- A. One-time education
- B. Episodic training
- C. Continuous learning
- D. Seasonal courses

Правильный ответ: C

25. Что означает понятие перманентное образование?

- A. Прекращение обучения после вуза
- B. Ограниченное обучение в молодости
- C. Непрерывное обучение на протяжении всей жизни
- D. Специфическое обучение только в технических областях

Правильный ответ: C

26. Какой аспект должен обязательно присутствовать в стратегии непрерывного образования?

- A. Игнорирование потребностей рынка труда
- B. Постепенное накопление знаний и навыков с учетом актуальных тенденций
- C. Ограничение себя единственным источником знаний
- D. Прекращение развития после определенного возраста

Правильный ответ: B

27. Что относится к инструментам непрерывного образования?

- A. Регулярные путешествия
- B. Курсы повышения квалификации и профессиональные сообщества
- C. Просмотр развлекательного телевидения
- D. Полное отключение от учебы после 30 лет

Правильный ответ: B

28. Какой метод позволяет эффективно оценить необходимость в непрерывном образовании?

- A. Бездействие и отсутствие рефлексии
- B. Постоянное сравнение себя с другими людьми
- C. Анализ изменений на рынке труда и потребностей своей профессии
- D. Фиксирование неудач и ошибок прошлого

Правильный ответ: C

29. Что такое профессиональное развитие?

- A. Продолжение старых достижений без движения вперед
- B. Развитие навыков и компетенций для улучшения профессиональных результатов
- C. Строгая фиксация на прошлом опыте без попыток улучшить свои навыки
- D. Однократное обучение, которое навсегда закрывает все потребности в развитии

Правильный ответ: B

30. Какую роль играет непрерывное образование в контексте рынка труда?

- A. Оно совершенно бесполезно и не влияет на карьеру
- B. Помогает сохранять актуальность навыков и повышать конкурентоспособность
- C. Ухудшает шансы на трудоустройство и карьерный рост
- D. Ограничивает творческий потенциал работника

Правильный ответ: B

6.2. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций по дисциплине

Оценка сформированности компетенций при аттестации

Шкала оценивания решения задач

Шкала оценивания решения задач основана на следующих общих критериях:

1. Грамотное и полное обоснование своего ответа.
2. Использование научной терминологии и ссылок на научные концепции.
3. Решение имеет конкретный вывод, полезный для практической деятельности.
4. Предложены реальные инструменты, которые могут применяться на практике.
5. Текст логичен и последовательно раскрывает тему.
6. Приведённые аргументы убедительны и подкреплены примерами.
7. Присутствие самостоятельного вывода или оригинального предложения.

Пример шкалы оценивания (баллы):

Оценочный балл	Характеристика
5	Все критерии выполнены отлично. Решение демонстрирует глубокое понимание предмета, грамотность, аргументированность и практическую ценность.
4	Большинство критериев выполнено хорошо. Имеются небольшие недостатки в оформлении или глубине теоретического анализа.
3	Некоторые важные моменты упущены, логика изложения нарушена, недостаточно аргументов
2	Значительная доля ошибок, непонимание базовых принципов теории, недостаточность приведённой информации
1	Крайне поверхностное понимание задачи, грубейшие ошибки, нарушение логики и научности изложения

Шкала оценивания аттестации по дисциплине

10 тестовых вопросов закрытого типа, за каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Максимальное количество набранных баллов – 10.

Уровень	Количество баллов
зачёт	6–10 баллов
незачёт	менее 5 баллов

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине:

Оценка	Формируемая компетенция	Наименование планируемых результатов обучения
зачёт	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>Демонстрирует следующие результаты обучения:</p> <p>Знает классические и современные методы тайм-менеджмента.</p> <p>Знает приёмы приоритизации задач и расстановки целей.</p> <p>Знает принципы самоконтроля и самомотивации.</p> <p>Владеет настроенностью на максимальную эффективность и минимизацию потерь времени. Знает теории самоактуализации и личностного роста.</p> <p>Умеет разрабатывать индивидуальные программы профессионального роста.</p> <p>Владеет способностью создавать и поддерживать мотивацию к постоянному обучению и развитию. Знает основополагающие концепции и принципы непрерывного образования.</p> <p>Знает источники получения дополнительного образования и повышения квалификации.</p> <p>Умеет определять актуальные потребности в обучении и повышении квалификации</p>
Незачёт	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>Не демонстрирует следующие результаты обучения:</p> <p>Знает классические и современные методы тайм-менеджмента.</p> <p>Знает приёмы приоритизации задач и расстановки целей.</p> <p>Знает принципы самоконтроля и самомотивации.</p>

		Владеет настроенностью на максимальную эффективность и минимизацию потерь времени.
		<p>Знает теории самоактуализации и личностного роста.</p> <p>Умеет разрабатывать индивидуальные программы профессионального роста.</p> <p>Владеет способностью создавать и поддерживать мотивацию к постоянному обучению и развитию. Знает основополагающие концепции и принципы непрерывного образования.</p> <p>Знает источники получения дополнительного образования и повышения квалификации.</p> <p>Умеет определять актуальные потребности в обучении и повышении квалификации</p>

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Человеческий капитал системы образования : учебник / И. А. Ковалевич, В. Т. Ковалевич, О. В. Шайдурова, Н. А. Гончаревич. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. — 216 с. — ISBN 978-5-7638-3754-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84183.html>
2. Растегаева, Н. А. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Н. А. Растегаева. — Москва : Прометей, 2025. — 258 с. — ISBN 978-5-00172-802-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/153562.html>
3. Смоловик, Г. Н. Персональный менеджмент : учебное пособие / Г. Н. Смоловик. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 137 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102130.html>
4. Пичугин, В. Г. Психология влияния в управлении персоналом :

учебное пособие / В. Г. Пичугин. — Москва : Прометей, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-907244-11-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125680.html>

7.2. *Дополнительная литература*

1. Захарова, И. В. Деловые коммуникации : практикум / И. В. Захарова. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 141 с. — ISBN 978-5-4497-3478-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142505.html>
2. Зюзина, Н. Н. Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии : курс лекций / Н. Н. Зюзина. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 66 с. — ISBN 978-5-00175-138-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126368.html>

8. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотека <https://www.iprbookshop.ru/>
2. Электронная библиотека <https://urait.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY . Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. Федеральный портал Российское образование . Режим доступа: <http://www.edu.ru>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.