Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Санкт-Петербургская юридическая академия»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Технологии самоорганизации и самообразования

Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом

Квалификация выпускника Бакалавр

Направленность (профиль) Административно-управленческая и офисная деятельность

Санкт-Петербург
2026

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

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

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ИД.1 (УК-6) Определяет стимулы, мотивы и приоритеты саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни **ИД.2 (УК-6)** Демонстрирует способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития	**Знает:** **РО-1 ИД-1 (УК-6)** возможности и инструменты непрерывного образования; содержание образования **РО-2 ИД-2 (УК-6)** основные приемы управления собственным временем; образовательные стратегии и технологии **РО-3 ИД-2 (УК-6)** основные принципы профессионального и личностного развития; способы оценки и характеристики результатов образования и саморазвития
	Умеет: **РО-4 ИД-1 (УК-6)** описать образовательную ситуацию, определить свою роль в ней, сформулировать задачи самообразования **РО-5 ИД-2 (УК-6)** выбирать образовательные технологии; планировать свое рабочее время **РО-6 ИД-3 (УК-6)** использовать в практической деятельности информацию, полученную в ходе исследования; **РО-7 ИД-3 (УК-6)** осуществлять проектную деятельность в образовании и самообразовании; пользоваться современными рефлексивными приемами
	Владеет: **РО-8 ИД-1 (УК-6)** Навыками планирования и целеполагания, а также оценки и анализа своих временных ресурсов. **РО-9 ИД-1 (УК-6)** навыками критической оценки эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.

2. Содержание оценочных средств для текущего контроля успеваемости

2.1. Примерный перечень тем докладов, рефератов, презентаций

1. Проблема самопознания: традиции осмысления
2. Самопознание как ценность внутреннего опыта
3. Самопознание и самопонимание
4. Философские модели саморазвития человека.
5. Саморазвитие как порождение разнообразных вариантов проявления человеком себя вменяющемся 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»
16. Я-концепция и самоактуализация личности
17. Влияние семьи на развитие Я-образа
18. Барьеры саморазвития
19. Способы самодиагностики: описание и практическое использование
20. Способы психологической саморегуляции
21. Способы самовоздействия: описание и примеры использования
22. Техники самоменеджмента: описание и примеры использования
23. Самоменеджмент как фактор повышения профессиональной эффективности.
24. Условия и факторы повышения эффективности самоменеджмента
25. Тайм-менеджмент – современные техники управления временем.
26. Управление временем как раздел науки и практики
27. Самообразование в жизни известных людей
28. Развитие представлений о сущности самообразования в истории
29. Массовые онлайн курсы как новые возможности для самообразования
30. Построение траектории самообразования в течение всей жизни

Вопросы для самоконтроля

1. Сущность определений человека и образовательные следствия.
2. Образ человека как цель образования (исторический экскурс).
3. Психологические основы образования.
4. Потребности личности (идеи А. Маслоу, Дж. Роттера, К. Альдерфера) и их удовлетворение в образовании
5. Образование как единство обучения, воспитания, развития и творчества.
6. Компоненты содержания образования.
7. Возрастная периодизация (Э. Эриксон) и задачи самообразования на жизненном пути.
8. Роль самообразования в карьерном росте.
9. Особенности образования взрослых.
10. Парадигмальный подход в образовании.
11. Стратегии образования.
12. Переоценка ценностей на жизненном пути.
13. Профессиональное качество и смысл профессиональной деятельности.
14. Понятие профессионального выгорания личности и его профилактика.
15. Непрерывное образование – философско-педагогическая концепция.
16. Аутодидактика как образовательный феномен.
17. Неудача как мотивация личностного роста.
18. Социально-психологический портрет современного учителя.
19. Понятие личностного роста и его ключевые критерии.
20. Самоорганизация и самосовершенствование личности.
21. Понятие рефлексии в психологии и образовании.
22. Особенности результата образования (обучения и воспитания).
23. Виды рефлексии. Приемы организации и проведения рефлексии.
24. Управление временем своей деятельности. Основные принципы.
25. Приемы управления временем.
26. Образовательный маршрут в течение жизни.

3. Задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Перечень вопросов к зачету.

1. Общая характеристика понятий «самопознание» и «саморазвитие».
2. Основные подходы к определению категории «личность»
3. Структура личности, типология личности.
4. Характеристика темперамента, его свойства и структура.

5. Характер и его классификация.
6. Виды и уровни развития способностей.
7. Мотивационно-потребностная сфера личности
8. Мотивация и ее формирование.
9. Воля и ее функции.
10. Понятие Я-концепция (У. Джеймс, К. Роджерс, Р. Бернс, И.С. Кон, А.Б. Орлов, В.В. Столин, А.А. Реан, А.Н. Леонтьев)
11. Когнитивная, эмоциональная, поведенческая составляющие Я-концепции.
12. Механизмы, барьеры и этапы саморазвития.
13. Готовность к саморазвитию. Методы диагностики готовности к саморазвитию.
14. Креативное мышление. Творческий потенциал.
15. Эмоционально-аффективная сторона личности. Функции и виды эмоций.
16. Эмоциональный интеллект и его значимость. Техники управления эмоциями
17. Понятие психологическая (психическая) саморегуляция. Уровни саморегуляции.
18. Методы, приемы и способы саморегуляции.
19. Способы самовоздействия.
20. Понятие и основные функции самоменеджмента.
21. Условия и факторы повышения эффективности самоменеджмента.
22. Техники самоменеджмента.
23. Управление временем (тайм-менеджмент).
24. Понятие «самообразование».
25. Сущностные характеристики самообразования.
26. Этапы самообразования.
27. Умения самообразовательной деятельности.
28. Методы самообразования.
29. Проектирование профессионального самообразования.
30. Современные информационные технологии и самообразование.

4. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

Для оценки результатов промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в форме зачёта применяется двухбалльная шкала оценивания: «зачтено» и «не зачтено».

Зачет. Критерии выставления оценок

При выставлении результата зачёта учитываются полнота и правильность освоения теоретического материала, понимание основных понятий и закономерностей дисциплины, логичность и последовательность изложения, владение профессиональной терминологией, способность применять полученные знания и умения при решении практико-ориентированных задач, самостоятельность выполнения заданий, а также степень достижения планируемых результатов обучения и сформированности компетенций.

Результат «зачтено» выставляется обучающемуся, если он:

- усвоил основное содержание учебного материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины, и демонстрирует знание основных понятий, определений, принципов, методов и закономерностей;
- понимает сущность изучаемых процессов и явлений, способен объяснять взаимосвязи между основными положениями дисциплины;
- правильно раскрывает содержание поставленных вопросов, излагает материал последовательно, логично и с использованием соответствующей профессиональной терминологии;
- способен выделять главное в изученном материале, проводить анализ информации, устанавливать причинно-следственные связи, формулировать выводы и аргументировать свою позицию;
- демонстрирует умение применять полученные теоретические знания при решении типовых учебных и практико-ориентированных задач;

• владеет основными методами, приёмами и инструментами, необходимыми для выполнения заданий;

• выполняет предложенные задания в целом правильно, соблюдая основные требования к содержанию, структуре и оформлению результатов;

• способен самостоятельно выполнять основные этапы задания, при необходимости используя уточняющие вопросы или рекомендации преподавателя;

• допускает отдельные неточности, неполноту отдельных ответов либо несущественные ошибки, которые не искажают основного содержания материала и могут быть исправлены самостоятельно или после уточняющих вопросов преподавателя;

• демонстрирует достижение планируемых результатов обучения и сформированность компетенций на уровне не ниже минимально допустимого.

Результат «зачтено» может быть выставлен как при полном и глубоком освоении материала, так и при освоении его на минимально достаточном уровне, если обучающийся правильно раскрывает основные положения дисциплины, способен выполнять предусмотренные программой типовые задания и демонстрирует достижение установленных результатов обучения.

Результат «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он:

• не усвоил значительную часть основного учебного материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины;

• не знает либо неправильно раскрывает основные понятия, определения, принципы, методы и закономерности дисциплины;

• допускает существенные фактические и содержательные ошибки, искажающие смысл основных положений учебного материала;

• не понимает взаимосвязей между основными понятиями, процессами и явлениями;

• излагает материал фрагментарно, непоследовательно, не может выделить главное и сформулировать обоснованные выводы;

• не владеет необходимой профессиональной терминологией либо систематически использует её неправильно;

• не способен применить полученные знания при решении типовых учебных и практико-ориентированных задач;

• допускает принципиальные ошибки при выборе методов, способов решения задач, использовании инструментов или интерпретации результатов;

• не может самостоятельно выполнить основные этапы предложенного задания даже после дополнительных разъяснений и наводящих вопросов преподавателя;

• не способен объяснить последовательность выполнения задания, обосновать полученные результаты и оценить их правильность;

• не устраняет существенные ошибки после дополнительных вопросов и разъяснений преподавателя;

• не демонстрирует достижение планируемых результатов обучения и минимально необходимого уровня сформированности компетенций.

Результат «не зачтено» выставляется в случае, если выявленные пробелы в знаниях, умениях и навыках носят существенный характер и не позволяют признать планируемые результаты обучения по дисциплине достигнутыми.

Порядок принятия решения о выставлении результата зачёта

При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта преподаватель оценивает результаты освоения дисциплины в совокупности, с учётом ответов обучающегося на теоретические вопросы, результатов выполнения практико-ориентированных заданий и иных оценочных мероприятий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Отдельные неточности и несущественные ошибки не являются самостоятельным основанием для выставления результата «не зачтено», если обучающийся в целом демонстрирует необходимый уровень знаний, умений и сформированности компетенций.

Наличие существенных пробелов в освоении основного содержания дисциплины, принципиальных ошибок и неспособность выполнить типовые задания свидетельствуют о

недостижении минимально необходимого уровня освоения дисциплины и являются основанием для выставления результата «не зачтено».

Результат промежуточной аттестации фиксируется в форме «зачтено» или «не зачтено» в соответствии с установленным в образовательной организации порядком проведения промежуточной аттестации.

Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации в форме тестирования

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования с использованием двухбалльной шкалы оценивания («зачтено», «не зачтено») оценка результатов осуществляется следующим образом:

- «Зачтено» выставляется обучающемуся, правильно выполнившему не менее 60 % тестовых заданий. Данный результат свидетельствует о достижении минимально необходимого уровня освоения содержания дисциплины и сформированности оцениваемых компетенций.
- «Не зачтено» выставляется обучающемуся, правильно выполнившему менее 60 % тестовых заданий. Данный результат свидетельствует о недостаточном уровне освоения содержания дисциплины и недостижении минимально необходимых результатов обучения.

Процент правильно выполненных тестовых заданий определяется как отношение количества правильно выполненных заданий к общему количеству тестовых заданий, предъявленных обучающемуся, умноженное на 100 %.

Если тестовые задания имеют различный вес или предусматривают частичное начисление баллов, результат определяется как отношение суммы набранных баллов к максимально возможной сумме баллов, умноженное на 100 %.

При определении итогового результата тестирования применяется установленная шкала оценивания. Значение 60 % включается в диапазон результата «зачтено».

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающемуся в случае:

• необходимости конкретизации и изложенной обучающимся информации по вопросам билета с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;

• необходимости проверки знаний обучающегося по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

5. Задания для диагностической работы (количество 20)

Вопрос 1: Что такое полное и гармоничное раскрытие своих потенциальных возможностей?

Примерный ответ: самореализация

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 2:

Что включает в себя саморазвитие?

Примерный ответ:

Целенаправленный процесс совершенствования своих личностных качеств и способностей.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 3:

Что является основой самореализации?

Примерный ответ:

Самопознание и понимание своих ценностей.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 4:

Какие характеристики личности относятся к саморазвитию?

Примерный ответ:

Целеустремленность, самокритичность, настойчивость.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 5:

Что такое целеполагание?

Примерный ответ:

Процесс формулировки конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных во времени целей (SMART)

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 6:

Чем характеризуются SMART-цели?

Примерный ответ:

Конкретностью, измеримостью, достижимостью, релевантностью и ограниченностью во времени. (жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 7:

Что такое планирование?

Примерный ответ: Процесс разработки плана действий для достижения целей.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 8:

Какие виды планирования существуют?

Примерный ответ:

Стратегическое, тактическое, оперативное

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 9:

Что такое тайм-менеджмент?

Примерный ответ: Управление временем

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 10

Что такое прокрастинация?

Примерный ответ:

Откладывание дел на потом.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 11:

Что такое самомотивация?

Примерный ответ:

Способность заставить себя действовать без внешнего принуждения.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 12:

Что такое критическое мышление?

Примерный ответ:

Способность анализировать информацию, выделять главное, оценивать достоверность источников.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 13:

Что такое эффективное общение?

Примерный ответ:

Умение ясно и четко выражать свои мысли и слушать собеседника.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 14:

Что такое самооценка?

Примерный ответ:

Суждение человека о себе самом.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 15:

Что такое креативность?

Примерный ответ:

Способность генерировать новые идеи и решения.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 16:

Что такое адаптивность?

Примерный ответ:

Способность приспосабливаться к изменяющимся условиям.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 17:

Что такое самоконтроль?

Примерный ответ:

Умение контролировать свои эмоции и поведение.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 18:

Что такое эффективность?

Примерный ответ:

Соотношение результата и затраченных ресурсов

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 19:

Что такое целеполагание в контексте саморазвития?

Примерный ответ:

Определение конкретных целей для самосовершенствования.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)

Вопрос 20:

Что такое ассертивность?

Примерный ответ:

Умение отстаивать свои интересы, не попирая интересы других.

(жирным шрифтом указаны обязательные элементы ответа)