

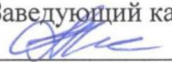
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 29.08.2025 11:59:39  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab074b1e1ba2f2f735a12



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии  
и инженерии имени Н.И. Вавилова»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
 / Ножкина И.А./

«27» \_\_\_\_\_ 2024 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

|                              |                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Дисциплина                   | <b>ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ<br/>САМОРАЗВИТИЕМ СПЕЦИАЛИСТА</b> |
| Направление подготовки       | <b>09.04.03 Прикладная информатика</b>                     |
| Направленность (профиль)     | <b>Проектирование информационных систем</b>                |
| Квалификация<br>выпускника   | <b>Магистр</b>                                             |
| Нормативный срок<br>обучения | <b>2 года</b>                                              |
| Форма обучения               | <b>Очная</b>                                               |
| Кафедра-разработчик          | <b>Социально-гуманитарные<br/>науки</b>                    |
| Ведущий преподаватель        | <b>Волкова М.Б., доцент</b>                                |

**Разработчик: доцент Волкова М.Б.** 

**Саратов 2024**

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения ОПОП.....                                                                                                                             | 3  |
| 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....                                                                                    | 4  |
| 3. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний умений, навыков и (или) опыта деятельности характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... | 9  |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы их формирования .....                                                      | 19 |

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

В результате изучения дисциплины «Технология управления саморазвитием специалиста» обучающиеся, в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.04.03 Прикладная информатика, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 916 от 19.09.2017, формируют следующую компетенцию: «способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий» (УК-1).

Таблица 1

### Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Технология управления саморазвитием специалиста»

| Компетенция |                                                                                                                            | Индикаторы<br>достижения<br>компетенций                                                                                   | Этапы<br>формирования<br>компетенции в<br>процессе<br>освоения<br>ОПОП<br>(семестр) | Виды занятий<br>для<br>формирования<br>компетенции | Оценочные<br>средства для<br>оценки уровня<br>сформированности<br>и компетенции        |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Наименование                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                     |                                                    |                                                                                        |
| 1           | 2                                                                                                                          | 3                                                                                                                         | 4                                                                                   | 5                                                  | 6                                                                                      |
| УК-1        | способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | УК-1.1 – находит, критически анализирует собранную информацию, применяет системный подход при решении проблемных ситуаций | 1                                                                                   | лабораторные занятия                               | сообщение, тестовые задания, ситуационные задачи, устный опрос, самостоятельная работа |

#### Примечание:

Компетенция УК-1 также формируется в ходе освоения дисциплины «Управление проектами в сфере информационных технологий», практик: технологическая, технологическая (проектно-технологическая), практика по профилю профессиональной деятельности, а также в ходе выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 2

### Перечень оценочных материалов

| № п/п | Наименование оценочного материала | Краткая характеристика оценочного материала                                                                                                                                                                                    | Представление оценочного средства в ОМ |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1     | сообщение                         | продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы                | темы сообщений                         |
| 2     | тестирование                      | метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения обучающимися ряда специальных заданий | банк тестовых заданий                  |
| 3     | ситуационные задачи               | случай из практики наглядно демонстрирующий какую-либо теорию                                                                                                                                                                  | комплект ситуационных задач            |
| 4     | устный опрос                      | средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися                                                      | вопросы по темам/разделам дисциплины   |

### Программа оценивания контролируемой дисциплины

| № п/п | Контролируемые разделы (темы дисциплины)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства                 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1     | <b>Общая характеристика саморазвития человека</b><br>Ценность и ограничения саморазвития.<br>Проблема саморазвития в психологии и педагогике.<br>Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие». Определение понятия «саморазвитие».<br>Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека. | УК-1.1                                        | устный опрос                                     |
| 2     | <b>Саморазвитие как проявление субъектности человека</b><br>Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.<br>Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.<br>Активность как функция субъектности человека.<br>Психологические механизмы саморазвития.                                           | УК-1.1                                        | устный опрос<br>сообщение                        |
| 3     | <b>Саморазвитие в контексте жизненного пути человека</b><br>Понятие жизненного пути.<br>Назначение саморазвития на жизненном пути человека.<br>Жизнетворчество как стратегия жизни саморазвивающейся личности.<br>Саморазвитие и зрелость личности.<br>Барьеры саморазвития.<br>Цели и мотивы саморазвития.                | УК-1.1                                        | устный опрос<br>сообщение                        |
| 4     | <b>Формы и средства саморазвития.</b><br>Самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация<br>Самопознание как условие саморазвития.<br>Средства саморазвития: самообразование, самовоспитание, специфические психологические средства                                                             | УК-1.1                                        | устный опрос<br>ситуационные задачи<br>сообщение |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                           |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------|
|   | саморазвития.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                           |
| 5 | <p><b>Психологические методы саморазвития человека</b></p> <p>Технологии и методы саморазвития личности: общая характеристика, их значимость. Управление саморазвитием. Рефлексия как основной метод саморазвития. Аутогенная тренировка, релаксация, самовнушение, медитация, игротерапия, методы телесно-ориентированной терапии</p>                                                                                                              | УК-1.1 | устный опрос<br>сообщение |
| 6 | <p><b>Профессиональное саморазвитие личности.</b> Профессионализация: определение и характеристика понятия</p> <p>Профессионализм как психологическое и личностное образование.</p> <p>Акмеологические показатели профессионального образования</p> <p>Уровни профессионализации</p> <p>Метод формирования творческого профессионального мышления</p> <p>Результативные и процессуальные показатели эффективности профессиональной деятельности</p> | УК-1.1 | устный опрос<br>сообщение |
| 7 | <p><b>Профессиональное саморазвитие личности.</b></p> <p>Саморазвитие специалиста как движущая сила его профессионального становления.</p> <p>Структура и стадии профессионального саморазвития личности</p> <p>Кризисы профессионального саморазвития</p> <p>Барьеры профессионального саморазвития. Профессиональные деструкции.</p> <p>Синдром профессионального «выгорания»</p>                                                                 | УК-1.1 | устный опрос<br>сообщение |
| 8 | <p><b>Профессионально-личностный рост</b></p> <p>Саморазвитие и личностный рост. Психологические аспекты процесса формирования и развития навыков профессионально-личностного роста</p> <p>Условия формирования и развития навыков профессионально-</p>                                                                                                                                                                                             | УК-1.1 | устный опрос<br>сообщение |

|   |                                                                                                                                                                                                                                           |        |                       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------|
|   | личностного роста<br>Умение управлять собственной жизнедеятельностью как важнейшее качество профессионально-личностного роста                                                                                                             |        |                       |
| 9 | <b>Тренинг личностного роста</b><br>Специфические черты и принципы тренинга личностного роста<br>Психотехника тренинга личностного роста<br>Основные психотерапевтические техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста | УК-1.1 | устный опрос<br>тесты |

Таблица 4

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине  
«Технология управления саморазвитием специалиста»  
на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

| Код компетенции, этапы освоения компетенции | Индикаторы достижения компетенций                                                                                         | Показатели и критерии оценивания результатов обучения                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                                                                                           | ниже порогового уровня (неудовлетворительно)                                                                                                                                                                              | пороговый уровень (удовлетворительно)                                                                                                                                                                                                                            | продвинутый уровень (хорошо)                                                                                                                                                                                                               | высокий уровень (отлично)                                                                                                                                                                                           |
| УК-1, 1 семестр                             | УК-1.1 – находит, критически анализирует собранную информацию, применяет системный подход при решении проблемных ситуаций | обучающийся -не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в содержании и характеристиках компонентов и форм саморазвития личности;<br><br>-не умеет выявлять закономерности, условия, критерии | обучающийся демонстрирует - знания только основного материала о содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности; но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного | обучающийся демонстрирует - знание материала о содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности, не допускает существенных неточностей, -в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы, умение выявлять закономер- | обучающийся демонстрирует -знание о содержании и характеристиках компонентов и форм саморазвития личности; исчерпывающее и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>саморазвития, самореализации и личности ; допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениям и выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено;</p> <p>-не владеет методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениям и выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено;</p> | <p>материала; -в целом успешное, но не системное умение выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности; -в целом успешное, но не системное владение методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности</p> | <p>ности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности; -в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности</p> | <p>затрудняется с ответом при видоизменении заданий;</p> <p>-умение выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности; -успешное и системное владение методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### **3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **3.1 Входной контроль**

##### **Примерный перечень вопросов**

1. Ваше представление о том, что изучает психология.
2. Различие понятий человек и личность.
3. Что представляет собой «Я –концепция»?
4. Дайте определение сознанию.
5. Перечислите ступени иерархии потребностей по А.Х. Маслоу.
6. В чем отличие темперамента от характера?

#### **3.2 Текущий контроль**

Текущий контроль по дисциплине «Технология управления саморазвитием специалиста» позволяет оценить степень восприятия учебного материала и проводится для оценки результатов изучения тем дисциплины.

Текущий контроль проводится в виде сообщения, решения ситуационных задач, тестовых заданий.

##### **3.2.1 Сообщение**

Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в устном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

##### **Темы сообщений, рекомендуемые при изучении дисциплины «Технология управления саморазвитием специалиста»**

1. Представление о человеке и его саморазвитии в работах Б.Г. Ананьева.
2. Подход к пониманию личности и ее саморазвития в работах С.Л. Рубинштейна.
3. Подход к пониманию личности и ее саморазвития в работах Л.С. Выготского.
4. Подход к пониманию личности и ее саморазвития в работах А.Н. Леонтьева.
5. Представление о человеке и ее саморазвитии в работах Л.И. Божович.
6. А. Маслоу о самоактуализированной личности, саморазвитии человека.

7. К.А. Абульханова-Славская о природе человека и его саморазвитии.
8. Структурная модель самосознания.
9. Структура Я-концепции.
10. Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности.
11. Я-концепция как интерпретация опыта.
12. Я-концепция как совокупность ожиданий.
13. Я-концепция в различных психологических теориях.
14. Биография, жизненный путь человека.
15. Жизненные стратегии.
16. Принципы, сферы, области самопознания
17. Характеристика самопознания как процесса.
18. Цели и мотивы самопознания.
19. Средства и способы самопознания.
20. Идентификация как механизм самопознания.
21. Рефлексия как механизм самопознания.
22. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.
23. Механизм действия аутогенной тренировки. Направления разработки новых методик аутогенной тренировки.
24. Профессионально-прикладное применение аутогенной тренировки.
25. Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения.
26. Творчество как ценность развивающегося человека.
27. Интеллектуальные возможности и личностный рост
28. Особенности профессиональной деформации в образовательной сфере.
29. Психическое выгорание как фактор профессиональной деструкции.
30. Понятие о синдроме психического выгорания, как следствие взаимодействия личности и профессии.
31. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания.
32. Понятие о психическом выгорании в процессе профессиональной деятельности.
33. Синдром психического выгорания как следствие профессионального стресса.
34. Особенности психического выгорания в сфере образования.
35. Актуальные программы управления саморазвитием.
36. Личностный рост или актуализация «Я» по К.Роджерсу.
37. Взгляд А.Маслоу в понимании личностного роста.
38. Личностный рост по В.Франклу.
39. Понимание личностного роста К.Юнгом, А.Адлером, Э.Эриксоном, А.Менегетти.
40. Личностно-ориентированная «технология» К.Роджерса.
41. Технологии саморазвития личности М. Монтессори.

### 3.3 Тестовые задания

По дисциплине «Технология управления саморазвитием специалиста» предусмотрено проведение письменного тестирования. Объем банка тестовых заданий состоит из 5 вариантов по 25 заданий в каждом.

#### Пример тестовых заданий

##### Вариант 1

1. Чем для процесса саморазвития являются неразвитые способности к самопознанию?
  - а) познанием себя;
  - б) барьером саморазвития;
  - в) механизмом саморазвития;
  - г) условием саморазвития.
  
2. Какие основные психологические условия необходимы, для того чтобы процесс саморазвития мог осуществляться?
  - а) комплекс оживления, соподчинение мотивов, чувство взрослости;
  - б) внутренний план действий, целеполагание, речь;
  - в) Я – концепция, целеполагание, рефлексия;
  - г) рефлексия, Я – концепция, словесно-логическое мышление.
  
3. Определите соответствие между подходами в понимании саморазвития и авторами:

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 1) Б. Г. Ананьев; | а) субъектно-целевой; |
| 2) А.Н. Леонтьев; | б) функциональный;    |
| 3) В. Франкл;     | в) системологический. |
| 4) К. Роджерс;    |                       |
  
4. Определите критерии личностного саморазвития:
  - а) навыки планирования, целеполагания, рефлексивного анализа;
  - б) мотивация на успех в профессиональной деятельности;
  - в) познавательная активность;
  - г) межличностное взаимодействие.
  
5. Определите основной метод саморазвития:
  - а) аутогенная тренировка;
  - б) рефлексия;
  - в) игротерапия;
  - г) медитация.
  
6. Какой механизм саморазвития дает возможность осуществлять выходы за пределы себя сегодняшнего, предвосхищать события внешней и внутренней жизни, ставить задачи предстоящей деятельности и саморазвития?
  - а) самопрогнозирование;
  - б) самопринятие.

7. Человек начинает плыть по течению, самопостроение его личности определяется случайными событиями, ему трудно определиться в конкретной ситуации, еще труднее выстроить адекватные перспективы. О каком барьере саморазвития идет речь?

- а) барьеры, которые обусловлены системой сложившихся стереотипов и установок;
- б) отсутствие навыков самовоспитания;
- в) отсутствие адекватной мотивации и целей саморазвития.

8. Профессионал – это

- а) субъект, который в совершенстве владеет трудовыми навыками, способен найти и сформулировать проблему, найти способ решения и реализовать его;
- б) человек, избравший какую-либо деятельность своей профессией, специалист;
- в) свойство личности, приобретенное с опытом, как высший уровень профессиональных умений;
- г) субъект деятельности, способный выполнять определенный тип производственных задач.

9. Уровень профессионализации, который характеризует человека как специалиста по конструированию развивающих ситуаций:

- а) модератор;
- б) результативист;
- в) творец;
- г) фасилитатор.

10. Акмеология – это:

- а) совокупность психологических, биологических, социологических, педагогических концепций развития ребёнка;
- б) совокупность медико-биологических и психологических наук, изучающих явления старения человека;
- в) совокупность наук, изучающих вершины в развитии отдельного человека и общности людей и условия их достижения.

11. Что такое рефлексия:

- а) то же, что и медитация;
- б) преодоление;
- в) осмысление.

12. Функции управления саморазвитием:

- а) способ планирования, который является альтернативой традиционному подходу к составлению планов;
- б) способность человека управлять собой и своим поведением, выполнять важную работу безо всяких отговорок и следовать тому, что определил для себя как образ жизни;
- в) планирование, организация, мотивация, контроль;

г) процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самым выбранных средств.

13. Самоорганизация – это:

а) интегральная совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенная в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения;

б) управляемое сознанием человека достижение определенных благ путем строгого контроля за собой;

в) процесс упорядочения элементов за счет внутренних факторов, без специфического внешнего воздействия;

г) фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования.

14. Самомотивация – это:

а) особые приёмы и упражнения, позволяющие запоминать любую информацию и тренировать память;

б) эффективная технология управления и использования времени;

в) способность поддерживать в себе желание непрестанно добиваться целей;

г) технология владения средствами обучения.

15. Жизненный путь личности:

а) развитие и формирование личности в социуме;

б) прохождение этапов взросления с раннего возраста до глубокой старости;

в) профессиональный и карьерный рост индивида.

16. Самосознание личности в психологии:

а) осознание индивидом собственных потребностей, способностей, мотивов поведения, мыслей;

б) анализ совершенных поступков в разные периоды времени;

в) установка на прохождение предначертанного жизненного пути.

17. Самооценка личности в психологии:

а) оценивание собственных личностных качеств, чувств, достоинств и демонстрация их окружающим;

б) психологическое состояние, когда человек концентрируется на своем «я» и не замечает собственных недостатков;

в) представление о собственных навыках и талантах.

18. Проблематику самореализации активно разрабатывал психолог:

а) Манхейм;

б) Берг;

в) Маслоу.

19. Проблема развития личности в психологии (по Леонтьеву):

- а) заключается в ложных или неправильных мотивах развития человека;
- б) находится в невозможности человека принять свой реальный физиологический возраст;
- в) является необоснованным появлением кризисов на различных временных этапах.

20. К популярным методам стимуляции творчества, креативности, инновационного мышления относятся:

- а) метод мозгового штурма;
- б) метод синектики;
- в) метод интеллект-карт
- г) метод фокальных объектов
- д) метод поощрения
- е) метод создания ситуаций эмоциональных переживаний.

21. Способами (путями) самоактуализации А. Маслоу называл:

- а) способность человека прислушиваться к самому себе, т.е. ориентироваться не на мнение других, а на свой опыт, прислушиваться к голосу импульса;
- б) способность быть честным, брать на себя ответственность;
- в) способность быть независимым, быть готовым отстаивать свои позиции, независимые от других;
- г) способность человека к разоблачению собственной психопатологии – умения выявить свои защиты и найти в себе силы преодолеть их;
- д) способность сделать личность в целом твердой, чтобы это качество не поколебали ни обстоятельства, ни другие люди, ни сам утверждающийся субъект;
- е) способность занять лидерские позиции, утвердиться в воле, уме, находчивости за счет других.

22. Формы саморазвития – это:

- а) самоутверждение;
- б) самосовершенствование;
- в) самоактуализация;
- г) самопознание.

23. Результатом мотива самоутверждения «быть хуже других» является:

- а) ощущение своей нужности, полезности;
- б) оправдание в своих глазах смысла собственной жизни;
- в) появление чувства превосходства, своей исключительности, способствующее преодолению трудностей;
- г) человек утверждает в своей никчемности, ненужности и тем самым оправдывает свою бездеятельность.

24. Процесс сознательного управления развитием личностных качеств и способностей – это:

- а) самосовершенствование;
- б) самопознание;
- в) самоактуализация;
- г) самоутверждение.

25. Выберите верные утверждения. Мотив – это:

- а) состояние некоторой нехватки в чем-либо, которую организм стремится компенсировать;
- б) внутреннее напряжение, которое динамизирует и направляет активность на получение того, что необходимо для нормального функционирования организма и личности в целом;
- в) необходимое условие любой деятельности;
- г) выбор направленности деятельности, определяемой актуальными потребностями, а также возможностями и ограничениями, заложенными в ситуации.

### 3.4 Ситуационные задачи

#### *Пример ситуационных задач*

**Ситуационная задача 1.** Сережа (12 лет) на уроках постоянно вертится, бросает реплики, вставляет к месту и не к месту едкие замечания, пытается рассмешить класс, т.е. любыми средствами пытается обратить на себя внимание.

Какая форма саморазвития проявляется в данном случае?

**Ситуационная задача 2.** Наташа (14 лет) зашла к подруге пригласить ее погулять. Но подруга отказалась выйти на прогулку, объяснив, что дала себе слово вначале сделать уроки, а потом заниматься всем остальным, так как решила развивать в себе силу воли. С какой формой саморазвития мы встречаемся в этом случае?

**Ситуационная задача 3.** Характеристика личности:

- чем бы человек ни был занят, он полностью поглощен делом;
- любую работу он старается сделать как можно лучше, даже если это и неинтересное занятие;
- стремится полностью выразить себя;
- в трудных ситуациях пытается найти поддержку в себе;
- старается быть автором своей биографии и нести ответственность за все то, что с ним происходит.

Признаки какой личности здесь описаны?

**Ситуационная задача 4.** Подросток в компании друзей начинает курить, хотя ему вовсе этого не хочется и он знает, что курить вредно. Но если он откажется, его засмеют. С чем связана такая форма поведения?

### 3.5 Рубежный контроль

#### Вопросы рубежного контроля № 1

*Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях*

1. Саморазвитие человека как предмет научных исследований.
2. Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие». Определение понятия «саморазвитие».
3. Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека.
4. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
5. Психологические механизмы саморазвития.
6. Понятие жизненного пути.
7. Назначение саморазвития на жизненном пути человека.
8. Барьеры саморазвития.
9. Цели и мотивы саморазвития.
10. Формы саморазвития. Самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация
11. Саморазвитие и личностный рост.
12. Средства саморазвития: самообразование, самовоспитание.
13. Специфические психологические средства саморазвития.
14. Саморазвитие специалиста как движущая сила его профессионального становления.
15. Структура и стадии профессионального саморазвития личности.
16. Кризисы профессионального саморазвития.
17. Барьеры профессионального саморазвития.
18. Психологические аспекты процесса формирования и развития навыков профессионально-личностного роста.
19. Условия формирования и развития навыков профессионально-личностного роста.
20. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития человека. Основные требования к профессиональному образованию.
21. Педагогические технологии, ориентированные на саморазвитие личности.
22. Психологические технологии, ориентированные на саморазвитие личности.
23. Технологии и методы саморазвития личности: общая характеристика, их значимость
24. Тренинг личностного роста. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста.

*Вопросы для самостоятельного изучения*

1. Ценность и ограничения саморазвития.
2. Проблема саморазвития в психологии и педагогике.
3. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.
4. Активность как функция субъектности человека.



5. Жизнетворчество как стратегия жизни саморазвивающейся личности.
6. Саморазвитие и зрелость личности.
7. Самопознание как условие саморазвития.
8. Профессионализм как психологическое и личностное образование.
9. Профессиональные деструкции.
10. Синдром профессионального «выгорания».
11. Результативные и процессуальные показатели эффективности профессиональной деятельности.
12. Умение управлять собственной жизнедеятельностью как важнейшее качество профессионально-личностного роста
13. Акмеологические показатели профессионального образования.
14. Уровни профессионализации.
15. Метод формирования творческого профессионального мышления.
16. Рефлексия как основной метод саморазвития.
17. Аутогенная тренировка, релаксация, самовнушение, медитация, игротерапия, методы телесно-ориентированной терапии.
18. Основные психотерапевтические техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста.

### **3.6 Промежуточная аттестация**

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика в качестве промежуточной аттестации предусмотрено проведение зачета. Цель проведения промежуточной аттестации (зачета) – оценка усвоения обучающимися учебного материала, контроль знаний, умений и навыков, приобретаемых в ходе изучения дисциплины «Технология управления саморазвитием специалиста».

#### **Тематика вопросов, выносимых на зачет**

1. Саморазвитие человека как предмет научных исследований.
2. Ценность и ограничения саморазвития.
3. Проблема саморазвития в психологии и педагогике.
4. Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие». Определение понятия «саморазвитие».
5. Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека.
6. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
7. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.
8. Активность как функция субъектности человека.
9. Психологические механизмы саморазвития.
10. Понятие жизненного пути.
11. Назначение саморазвития на жизненном пути человека.
12. Жизнетворчество как стратегия жизни саморазвивающейся личности.
13. Саморазвитие и зрелость личности.
14. Барьеры саморазвития.

15. Цели и мотивы саморазвития.
16. Формы саморазвития. Самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация
17. Саморазвитие и личностный рост.
18. Самопознание как условие саморазвития.
19. Средства саморазвития: самообразование, самовоспитание.
20. Специфические психологические средства саморазвития.
21. Профессионализм как психологическое и личностное образование.
22. Саморазвитие специалиста как движущая сила его профессионального становления.
23. Структура и стадии профессионального саморазвития личности.
24. Кризисы профессионального саморазвития.
25. Барьеры профессионального саморазвития.
26. Профессиональные деструкции.
27. Синдром профессионального «выгорания».
28. Результативные и процессуальные показатели эффективности профессиональной деятельности.
29. Психологические аспекты процесса формирования и развития навыков профессионально-личностного роста.
30. Условия формирования и развития навыков профессионально-личностного роста.
31. Умение управлять собственной жизнедеятельностью как важнейшее качество профессионально-личностного роста
32. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития человека. Основные требования к профессиональному образованию.
33. Педагогические технологии, ориентированные на саморазвитие личности.
34. Психологические технологии, ориентированные на саморазвитие личности.
35. Акмеологические показатели профессионального образования.
36. Уровни профессионализации.
37. Метод формирования творческого профессионального мышления.
38. Технологии и методы саморазвития личности: общая характеристика, их значимость
39. Рефлексия как основной метод саморазвития.
40. Аутогенная тренировка, релаксация, самовнушение, медитация, игротерапия, методы телесно-ориентированной терапии.
41. Тренинг личностного роста. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста.
42. Основные психотерапевтические техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста.

#### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

##### 4.1 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Контроль результатов обучения студентов, этапов и уровня формирования компетенций по дисциплине «Технология управления саморазвитием специалиста» осуществляется через проведение текущего, выходного контролей и контроля самостоятельной работы.

Формы текущего, промежуточного и итогового контроля и фонды контрольных заданий для текущего контроля разрабатываются кафедрой исходя из специфики дисциплины, и утверждаются на заседании кафедры.

Таблица 6

##### 4.2 Критерии оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Описание шкалы оценивания достижения компетенций по дисциплине приведено в таблице.

| Уровень освоения компетенции | Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация) |           |                               | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>высокий</b>               | «отлично»                                                  | «зачтено» | «зачтено (отлично)»           | Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, обучающийся проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании материала |
| <b>базовый</b>               | «хорошо»                                                   | «зачтено» | «зачтено (хорошо)»            | Обучающийся обнаружил полное знание учебного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе                                                                                                                                                                                           |
| <b>пороговый</b>             | «удовлетворительно»                                        | «зачтено» | «зачтено (удовлетворительно)» | Обучающийся обнаружил знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой,                                                                                                               |

|   |                       |              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|-----------------------|--------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                       |              |                                    | рекомендованной программой, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя                                                                                                                 |
| - | «неудовлетворительно» | «не зачтено» | «не зачтено (неудовлетворительно)» | Обучающийся обнаружил пробелы в знаниях основного учебного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий, не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий |

#### 4.2.1. Критерии оценки устного ответа при промежуточной аттестации

При ответе на вопрос обучающийся демонстрирует:

**знания:** содержания и характеристики компонентов и форм саморазвития личности;

**умения:** выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;

**владение** методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности.

#### Критерии оценки

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>отлично</b>           | обучающийся демонстрирует<br>-знание о содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности; исчерпывающе и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий;<br>-умение выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;<br>-успешное и системное владение методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности                 |
| <b>хорошо</b>            | обучающийся демонстрирует<br>-знание материала о содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности, не допускает существенных неточностей,<br>-в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;<br>-в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности |
| <b>удовлетворительно</b> | обучающийся демонстрирует<br>-знания только основного материала о содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности; но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>последовательность в изложении программного материала;</p> <p>-в целом успешное, но не системное умение выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;</p> <p>-в целом успешное, но не системное владение методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>неудовлетворительно</b> | <p>обучающийся</p> <p>-не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности;</p> <p>-не умеет выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности; допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено;</p> <p>-не владеет методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено</p> |

#### 4.2.2. Критерии оценки сообщения

При написании сообщения обучающийся демонстрирует:

**знания:** содержания и характеристика компонентов и форм саморазвития личности;

**умения:** выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;

**владение** методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности.

#### Критерии оценки сообщения

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>отлично</b> | <p>обучающийся демонстрирует</p> <p>-знание о содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности; исчерпывающе и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий;</p> <p>-умение выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;</p> <p>-успешное и системное владение методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности</p> |
| <b>хорошо</b>  | <p>обучающийся демонстрирует</p> <p>-знание материала о содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности, не допускает существенных неточностей,</p> <p>-в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;</p> <p>-в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение методами и</p>                                     |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | средствами диагностики уровня саморазвития личности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>удовлетворительно</b>   | <p>обучающийся демонстрирует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знания только основного материала о содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности; но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала;</li> <li>-в целом успешное, но не системное умение выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;</li> <li>-в целом успешное, но не системное владение методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
| <b>неудовлетворительно</b> | <p>обучающийся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности;</li> <li>-не умеет выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности; допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено;</li> <li>-не владеет методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено</li> </ul> |

#### 4.2.4. Критерии оценки выполнения ситуационных задач

При выполнении ситуационных задач обучающийся демонстрирует:

**знания:** содержания и характеристика компонентов и форм саморазвития личности;

**умения:** выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;

**владение** методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности.

#### Критерии оценки выполнения ситуационных задач

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>отлично</b> | <p>обучающийся демонстрирует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знание о содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности; исчерпывающе и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий;</li> <li>-умение выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;</li> <li>-успешное и системное владение методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности</li> </ul> |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>хорошо</b>              | <p>обучающийся демонстрирует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знание материала о содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности, не допускает существенных неточностей,</li> <li>-в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы, умение выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;</li> <li>-в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>удовлетворительно</b>   | <p>обучающийся демонстрирует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знания только основного материала о содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности; но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала;</li> <li>-в целом успешное, но не системное умение выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;</li> <li>-в целом успешное, но не системное владение методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
| <b>неудовлетворительно</b> | <p>обучающийся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в содержании и характеристике компонентов и форм саморазвития личности;</li> <li>-не умеет выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности; допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено;</li> <li>-не владеет методами и средствами диагностики уровня саморазвития личности, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено</li> </ul> |

#### 4.2.6. Критерии оценки выполнения тестовых заданий

При выполнении тестовых заданий обучающийся демонстрирует:

**знания:** содержания и характеристика компонентов и форм саморазвития личности;

**умения:** выявлять закономерности, условия, критерии саморазвития, самореализации личности;

**владение навыками:** самостоятельной работы при решении тестовых заданий.

#### Критерии оценки выполнения тестовых заданий

|                |                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>отлично</b> | <p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прочные знания, умения и навыки, количество правильных ответов составляет от 86% до 100% от максимального количества;</li> </ul> |
| <b>хорошо</b>  | <p>обучающийся демонстрирует:</p>                                                                                                                                                                           |

|                            |                                                                                                                                                             |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | - хорошие знания, умения и навыки, количество правильных ответов составляет от 74% до 85% от максимального количества;                                      |
| <b>удовлетворительно</b>   | обучающийся демонстрирует:<br>- посредственные знания, умения и навыки, количество правильных ответов составляет от 60% до 73% от максимального количества; |
| <b>неудовлетворительно</b> | обучающийся демонстрирует:<br>- не прочные знания, умения и навыки, количество правильных ответов составляет менее 60% от максимального количества.         |

*Разработчик: доцент Волкова М.Б.*

