



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

**Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ»
(ОЧУ ВО «МИП»)**

ОДОБРЕНА:

на заседании Ученого совета
Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

 Ректор ОЧУ ВО «МИП»
В. В. Столяренко
«26» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 Технологии самоорганизации и саморазвития

основной профессиональной образовательной программы высшего образования -
программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с мо-
лодежью

направленность (профиль) программы бакалавриата - «Стратегии, технологии и совре-
менные практики реализации молодежной политики»

(форма обучения: очно-заочная)

*(в том числе, **типовые оценочные материалы**
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)*

Год набора - 2027

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины Б1.О.05 Технологии самоорганизации и саморазвития является компонентом основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики», форма обучения - очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 77 (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2018 № 50181) (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа дисциплины разработана с учетом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утвержденных ректором Института.

Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Психологии и гуманитарных дисциплин» (протокол № 2 от 19.03.2026), одобрена на заседании Ученого совета (протокол № 3 от 26.03.2026 г.) и утверждена ректором Образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психологии» (ОЧУ ВО «МИП») 26.03.2026 г.

Оглавление

1. Наименование и цель освоения дисциплины	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	6
4. Объем и содержание дисциплины	7
4.1. Общая трудоемкость дисциплины	7
4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий	7
4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)	8
4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам	11
4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам	13
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	14
6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	17
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы	17
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	18
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	18
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	18
8.3. Электронно-библиотечные системы.....	19
8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)	19
8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы	19
8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	19
9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения	20
9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля	21
9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения.....	22
9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля	23
9.4. Процедура промежуточной аттестации	25
9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете по дисциплине:	25
9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планиваемым результатам обучения и критериям их оценивания	26
10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	28

10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).....	28
10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля.....	29

1. Наименование и цель освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Технологии самоорганизации и саморазвития» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 77 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Технологии самоорганизации и саморазвития». Дисциплина дает целостное представление о методах саморазвития и самоорганизации.

Цель освоения дисциплины «Технологии самоорганизации и саморазвития» - формирование способности и готовности использовать знания о законах развития социальной и культурной среды, положений и методов социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных задач, задач личностного и профессионального развития, самоорганизации личности.

Задачи дисциплины:

- изучить сущность и пути саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала;
- определить критерии оценки и оптимизации программы саморазвития личности;
- изучить способы оптимизации жизненно важных целей с использованием SMART-теста;
- сформировать представления об основных личных жизненных приоритетах;
- изучить механизмы взаимодействия с другими людьми и организациями;
- овладеть методикой построения и оптимизации модели высокоэффективного рабочего дня;
- изучить основы саморегуляции собственного состояния;
- овладеть способами самоанализа личности с применением каталога универсальных компетенций;
- изучить основы анализа типичных затруднений реализации жизненно важных намерений;
- усвоить пути согласования целей, задач профессиональной деятельности и реализации жизненных планов.

Дисциплина направлена на формирование универсальной компетенции УК-6 и не предусматривает освоение обобщенных трудовых функций и трудовых функций профессиональных стандартов. Изучение учебной дисциплины осуществляется в рамках образовательной программы, разработанной с учетом профессионального стандарта 03.015 «Специалист по работе с молодежью» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 11.11.2025 № 640н).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью, направленность (профиль) «Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики». Дисциплина изучается в 1 семестре (1 курс).

Форма промежуточной аттестации - зачет.

Освоение дисциплины опирается на знания и умения, полученные при освоении образовательной программы среднего общего образования.

Одновременно с ней изучается дисциплина «Введение в профессиональную деятельность» (1 семестр), с которой она связана по содержанию.

Результаты освоения дисциплины используются при изучении дисциплин «Командообразование и лидерство» (3 семестр), «Деловые коммуникации» (4 семестр), «Практическое самопознание» (7 семестр, дисциплина по выбору), при прохождении практики «Учебная практика (учебно-ознакомительная практика)» (4 семестр), при выполнении и защите выпускной квалификационной работы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе УК-6.3 Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и другие ресурсы для совершенствования своей деятельности	Знать: методы оценки временных ресурсов и ограничений личности через инструменты смысловой навигации жизненного пути; содержание сфер жизнедеятельности личности и условия их гармонизации как субъекта жизнедеятельности; принципы построения персональной траектории непрерывного образования и саморазвития на протяжении жизненного пути Уметь: диагностировать собственный жизненный путь и распределять временные ресурсы между сферами жизнедеятельности с учетом выявленных ограничений; выстраивать персональную траекторию саморазвития, согласуя ее со смысловыми ориентирами личности; формулировать цели саморазвития исходя из планируемых результатов и определять способы их достижения с рациональным распределением временных и информационных ресурсов Владеть: технологиями смысловой навигации и самоорганизации для эффективного использования временного ресурса; приемами гармонизации сфер жизнедеятельности личности при проектировании и реализации индивидуальной траектории непрерывного образования; навыками целеполагания и

		ресурсного планирования для совершенствования собственной деятельности
--	--	--

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

№	Се-местр	Общая трудо-емкость		В том числе контактная работа с преподавателем							Кон-троль	Сам. рабо-та	Форма промежуточной аттестации
		В з.е.	В часах	всего	Л	Сем	КоР	КРП	Конс	Э			
1	1	2	72	36	18	18	-	-	-	-	-	36	Зачет

Примечание:

В з.е. - в зачетных единицах

Л. (Лек.) - лекция

Пр. - практическое занятие

Сем. - семинар

КоР. - контрольная работа

КРП - курсовая работа (курсовой проект)

СР (Сам. работа) - самостоятельная работа

З - зачет/зачет с оценкой

К (Конс.) - консультация

Э. - экзамен

Контроль - контрольное время на подготовку к экзамену

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

очно-заочная форма обучения

№	Наименование тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем							Сам. раб.	Формируемые компетенции
			Все-го	Л	Сем	КоР	КРП	Конс	Э		
1	Тема 1. Смысловая навигация. Жизненный путь личности	8	4	2	2					4	УК-6
2	Тема 2. Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности	6	2	2						4	УК-6
3	Тема 3. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности	6	2		2					4	УК-6
4	Тема 4. Жизненные стратегии: механизмы	8	4	2	2					4	УК-6

	формирования и реализации									
5	Тема 5. Ресурсная навигация личности	8	4	2	2				4	УК-6
6	Тема 6. Экзистенциальная навигация личности	8	4	2	2				4	УК-6
7	Тема 7. Организационная навигация	6	4	2	2				2	УК-6
8	Тема 8. Сценарно-ролевая навигация	6	4	2	2				2	УК-6
9	Тема 9. Социальная навигация	8	4	2	2				4	УК-6
10	Тема 10. Волевая навигация	8	4	2	2				4	УК-6
	Итого	72	36	18	18				36	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Смысловая навигация. Жизненный путь личности.

Содержание лекционных занятий:

Жизненный путь личности. Жизненно важные ориентиры личности: картина мира, представления о собственной личности, идеальный образ желаемого будущего. Мечта как основа жизненно важного выбора личности в процессе смысловой самонавигации.

Содержание практических занятий:

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания: формирование ясного видения картины собственного успеха; построение системы конкретных стратегических целей как ступеней к жизненному успеху.

Методические приемы и средства: метод структурированных дневниковых записей; техники построения эффективных аффирмаций.

Тема 2. Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности.

Содержание лекционных занятий:

Биологическая, предметно-деятельностная, ментальная, социальная сферы жизнедеятельности человека. Физиологические особенности как предпосылки, предметная деятельность как источник, жизненно важные противоречия как главная движущая сила развития личности. Личный выбор как ключевой фактор становления индивидуальности. Условия гармонизации процессов развития личности как субъекта жизнедеятельности. Закономерности достижения жизненного успеха и персонального благополучия.

Задания для самостоятельной работы:

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания: диагностика уровня развития процессов саморегуляции субъектом своей активности; определение уровня притязаний; оценка коммуникативных особенностей.

Методические приемы и средства: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой; самооценка уровня притязаний по методике Шварцландера; методика КОС.

Тема 3. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности.

Материал для самостоятельного изучения:

Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности. Профессиональный успех и карьерное продвижение. Соотношение развития личности как субъекта профессиональной деятельности и карьерного роста на различных стадиях жизни.

Содержание практических занятий:

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания: оценка развития карьерного потенциала; определение типа карьерной ориентации.

Методические приемы и средства: тест «Типы карьерной ориентации».

Тема 4. Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации.

Содержание лекционных занятий:

Понятие о жизненной стратегии личности. Разновидности жизненных стратегий. Механизмы формирования и реализации жизненных стратегий. Этапы становления личности как субъекта жизнедеятельности.

Содержание практических занятий:

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания: определение форм самополагания; усвоение схем анализа смысловой нагрузки происходящего; описание форм отраженной субъектности.

Методические приемы и средства: методика свободного самоописания.

Тема 5. Ресурсная навигация личности.

Содержание лекционных занятий:

Определение условий достижения жизненно важных целей. Качества личности как субъекта жизнедеятельности. Добродетели и достоинства личности. Оценка персональных компетенций как главного ресурса личности для построения и реализации жизненных планов. Построение плана саморазвития личности как основной составляющей ресурсного обеспечения движения к своей мечте и жизненному успеху.

Содержание практических занятий:

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания: анализ личностных особенностей как факторов жизненного успеха; определение персональных ресурсов для обеспечения благополучия, эффективного решения наиболее значимых для человека задач.

Методические приемы и средства: VIA-классификатор сильных сторон и талантов личности; гэллаповский определитель сильных сторон; структурная матрица эмоциональных компетенций; четырехпозиционная матрица лидерских компетенций.

Тема 6. Экзистенциальная навигация личности.

Содержание лекционных занятий:

Природа субъективных самоограничений, методы их аттестации и приемы преодоления.

Содержание практических занятий:

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания: формирование здорового оптимизма как важнейшего фактора успешности; формирование и укрепление установки на эффективное использование особенностей собственной личности.

Методические приемы и средства: определитель атрибутивного стиля СТОУН-В; опросник УСК; тест-тренажерный практикум на основе методики Маддукс-Шеер.

Тема 7. Организационная навигация.

Содержание лекционных занятий:

Причины стремления человека к упорядочению собственной активности. Разработка реалистичных планов достижения жизненно важных целей и построение персональной траектории успеха.

Содержание практических занятий:

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания: построение реалистичных планов достижения стратегически значимых целей с учетом возможных помех, источников необходимых ресурсов, возможных способов противодействия негативным факторам; выявление и использование полезных аналогий; согласование плана по вехам со сложившейся практикой структурирования своей деятельности; моделирование оптимального поведения в случае провала основного плана; итоговая оптимизация плана реализации жизненно важных намерений.

Методические приемы и средства: разработка индивидуальных планов достижения значимых целей по технологии TOP.

Тема 8. Сценарно-ролевая навигация.

Содержание лекционных занятий:

Сценарно-ролевые ориентиры личности. Учет и целенаправленное использование при реализации жизненно важных планов закономерностей формирования психологического образа «Мое идеальное Я».

Содержание практических занятий:

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания: выявление ключевых паттернов модели «Я-идеальное»; социально-психологическое проектирование модели собственной личности, комплементарной своим представлениям о результатах жизненного успеха.

Методические приемы и средства: тест-тренажерный практикум по выходу из трудных жизненных ситуаций.

Тема 9. Социальная навигация.

Содержание лекционных занятий:

Социальное позиционирование личности. Влияние референтных лиц и референтных групп на эффективность реализации жизненно важных планов; приемы и методы согласования различных интересов.

Содержание практических занятий:

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания: построение социометрической сети референтных лиц и организаций; разработка проектов переговоров по согласованию интересов по технологии TOP.

Методические приемы и средства: тест-тренажерный практикум на основе методик Т. Лири, Розенцвейга, Маддукс-Шеер; методика проектирования переговоров на основе TOP.

Тема 10. Волевая навигация.

Содержание лекционных занятий:

Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

Содержание практических занятий:

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания: модель идеального рабочего дня; составление списка внешних и внутренних орудий воли; построение схемы «команды мечты».

Методические приемы и средства: приемы тайм-менеджмента; системы поурочной волевой регуляции жизнедеятельности; схема Катценбаха и ТОР-технология командообразования.

4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам

Тема 1. Смысловая навигация. Жизненный путь личности.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Жизненный путь личности и его основные этапы.
2. Жизненно важные ориентиры личности: картина мира, представления о собственной личности, образ желаемого будущего.
3. Мечта как основа жизненно важного выбора в процессе смысловой самонавигации.
4. Построение системы стратегических целей как ступеней к жизненному успеху.
5. Метод структурированных дневниковых записей и техники построения аффирмаций.

Тема 2. Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности.

Время - 4 часа самостоятельной работы (практические занятия по теме тематическим планом (подраздел 4.2) не предусмотрены).

Основные вопросы:

1. Биологическая, предметно-деятельностная, ментальная и социальная сферы жизнедеятельности человека.
2. Жизненно важные противоречия как движущая сила развития личности.
3. Личный выбор как фактор становления индивидуальности.
4. Условия гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности.
5. Диагностика стиля саморегуляции поведения и уровня притязаний.

Тема 3. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Профессиональная деятельность как фактор развития личности.
2. Профессиональный успех и карьерное продвижение.
3. Развитие личности как субъекта профессиональной деятельности на различных стадиях жизни.
4. Карьерный потенциал и типы карьерной ориентации.

Тема 4. Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Понятие жизненной стратегии личности.
2. Разновидности жизненных стратегий.
3. Механизмы формирования и реализации жизненных стратегий.
4. Этапы становления личности как субъекта жизнедеятельности.
5. Формы самополагания и отраженной субъектности.

Тема 5. Ресурсная навигация личности.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Условия достижения жизненно важных целей.
2. Качества, добродетели и достоинства личности как субъекта жизнедеятельности.
3. Персональные компетенции как главный ресурс построения и реализации жизненных планов.
4. Построение плана саморазвития личности.
5. Инструменты выявления сильных сторон личности: VIA-классификатор, матрицы эмоциональных и лидерских компетенций.

Тема 6. Экзистенциальная навигация личности.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Природа субъективных самоограничений.
2. Методы выявления и приемы преодоления самоограничений.
3. Здоровый оптимизм как фактор успешности.
4. Атрибутивный стиль личности и его диагностика.

Тема 7. Организационная навигация.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Причины стремления человека к упорядочению собственной активности.
2. Разработка реалистичного плана достижения жизненно важных целей.
3. Учет помех, ресурсов и способов противодействия негативным факторам при планировании.
4. Моделирование поведения в случае провала основного плана.
5. Технология ТОР в разработке индивидуальных планов.

Тема 8. Сценарно-ролевая навигация.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Сценарно-ролевые ориентиры личности.
2. Психологический образ «Мое идеальное Я» и закономерности его формирования.
3. Выявление ключевых паттернов модели «Я-идеальное».
4. Социально-психологическое проектирование модели собственной личности.

Тема 9. Социальная навигация.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Социальное позиционирование личности.
2. Влияние референтных лиц и референтных групп на реализацию жизненных планов.
3. Приемы и методы согласования различных интересов.
4. Построение социометрической сети референтных лиц и организаций.
5. Проектирование переговоров по согласованию интересов.

Тема 10. Волевая навигация.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Задачи волевой детерминации личностью собственной активности.
2. Механизмы, приемы и методы самодетерминации жизнедеятельности.

3. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.
4. Внешние и внутренние орудия воли.
5. Приемы тайм-менеджмента и модель эффективного рабочего дня.

4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам

1. Отработка лаконичной формулировки собственной мечты в виде побуждающего к действию образа желаемого будущего.
2. Оптимизация дерева жизненно важных целей.
3. Уточнение и проверка реалистичности программы саморазвития.
4. Отработка навыков практического использования сформированного арсенала приемов преодоления помех на пути к намеченным целям.
5. Проверка реалистичности и корректировка плана реализации своих намерений.
6. Практическая проверка эффективности составленного сценария «Я-идеальное».
7. Уточнение списка референтных лиц и организаций.
8. Пилотажное проведение переговоров согласно подготовленному проекту взаимодействия с одним из персонажей списка референтных лиц.
9. Практическая апробация и оптимизация эталонной модели эффективного дня.
10. Практическая реализация намеченного плана с письменной фиксацией итогов рефлексии проделанного пути для дальнейшего обсуждения приобретенного опыта на аудиторных практических занятиях.
11. Общая характеристика понятий «самопознание» и «саморазвитие».
12. Основные подходы к определению категории «личность».
13. Структура личности, типология личности.
14. Характеристика темперамента, его свойства и структура.
15. Характер и его классификация.
16. Виды и уровни развития способностей.
17. Мотивационно-потребностная сфера личности.
18. Мотивация и ее формирование.
19. Воля и ее функции.
20. Понятие «Я-концепция» (У. Джеймс, К. Роджерс, Р. Бернс, И.С. Кон, А.Б. Орлов, В.В. Столин, А.А. Реан, А.Н. Леонтьев).
21. Когнитивная, эмоциональная, поведенческая составляющие Я-концепции.
22. Механизмы, барьеры и этапы саморазвития.
23. Готовность к саморазвитию. Методы диагностики готовности к саморазвитию.
24. Креативное мышление. Творческий потенциал.
25. Эмоционально-аффективная сторона личности. Функции и виды эмоций.
26. Эмоциональный интеллект и его значимость. Техники управления эмоциями.
27. Понятие психологической (психической) саморегуляции. Уровни саморегуляции.
28. Методы, приемы и способы саморегуляции.
29. Способы самовоздействия.
30. Понятие и основные функции самоменеджмента.
31. Условия и факторы повышения эффективности самоменеджмента.
32. Техники самоменеджмента.
33. Управление временем (тайм-менеджмент).
34. Понятие «самообразование».
35. Сущностные характеристики самообразования.
36. Этапы самообразования.
37. Умения самообразовательной деятельности.
38. Методы самообразования.

39. Проектирование профессионального самообразования.
40. Современные информационные технологии и самообразование.
41. Сферы жизнедеятельности личности и условия гармонизации ее развития как субъекта жизнедеятельности.
42. Профессиональная деятельность как фактор развития личности: соотношение профессионального развития и карьерного роста на различных стадиях жизни.
43. Понятие жизненной стратегии личности, ее разновидности и механизмы формирования и реализации.
44. Природа субъективных самоограничений, методы их аттестации и приемы преодоления.
45. Оптимизм и атрибутивный стиль как факторы жизненной успешности личности.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа обучающихся при изучении дисциплины предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем - приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в подразделе 8.1 рабочей программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Лекция	В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложных и интересных положениях изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Обучающиеся должны конспектировать материал лекций, то есть кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Материалы лекций необходимо систематически прорабатывать: проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Необходимо выделить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям.

Практические занятия	Целями практических занятий являются: контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения обучающимися самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов по изучаемой теме. В рамках темы каждого практического занятия предусмотрена подготовка обучающимися устных выступлений по вопросам изучаемой темы, которые предлагаются обучающимся заранее, с последующим их обсуждением всеми обучающимися в группе. Для успешного освоения материала обучающиеся должны систематически посещать практические занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям (независимо от формы их проведения) обучающимся в обязательном порядке необходимо знакомиться с обязательной литературой по соответствующим темам, а также, при подготовке докладов - с первоисточниками и публикациями по изучаемой теме в научной периодике, конспектируя их. На практических занятиях предполагается активное участие обучающихся в обсуждении конкретных вопросов, критический анализ представленных сообщений, дополнения к ответам. При подготовке к занятию, обучающемуся необходимо проработать конспект лекций, познакомиться с соответствующими разделами основной и дополнительной литературы, ответить на вопросы, составить перечень вопросов, вызвавших затруднения или имеющих неоднозначную трактовку.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирования умений использовать основную и дополнительную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию практических умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы - самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; поиск необходимой информации в сети Интернет; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации. Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; основную и дополнительную литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии - предоставление обратной связи; проведение устного опроса.

Устный опрос	Устный опрос регулярно проводится во время практических занятий с целью проверки базовых знаний обучающихся по изученным темам. Обучающимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся основных терминов и понятий, концепций и фактов по материалу изученных тем. Ответы должны быть достаточно полными и содержательными. К устному опросу должны быть готовы все обучающиеся. В процессе подготовки к устному опросу необходимо систематически изучать обязательную литературу по темам дисциплины, повторять изученный материал, опираясь на конспекты лекций.
Доклад	Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление, в ходе которого автор раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер. Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее чем за неделю до планируемого выступления. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем. При выборе темы доклада важно учитывать ее актуальность, соответствие содержанию изучаемой темы дисциплины, научную разработанность, возможность обращения к необходимым источникам для изучения темы доклада, личный интерес к данной теме. Примерные этапы работы над докладом таковы: формулирование темы, подбор и изучение основных источников по теме; составление библиографии; систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление. При подготовке доклада необходимо использовать не только обязательную литературу, но и дополнительные источники. Доклад может сопровождаться слайд-презентацией. Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.
Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: компьютерного тестирования, то есть компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; письменных ответов, то есть преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40-50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговое тестирование, как правило, занимает целое занятие.

Подготовка к промежуточной аттестации	При подготовке к промежуточной аттестации (экзамену, зачету, зачету с оценкой) необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и другую. Основное в подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка обучающегося к промежуточной аттестации включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену (зачету, зачету с оценкой) по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах для подготовки. Экзамен (зачет, зачет с оценкой) проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Для успешного прохождения промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся; практические занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на экзамене (зачете, зачете с оценкой); готовиться к промежуточной аттестации необходимо начинать с первого практического занятия.
---------------------------------------	---

6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В институте образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (по их заявлению).

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здание института.

7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Института в рамках реализации дисциплины осуществляется воспитательная работа, направленная на закрепление духовно-нравственных ценностей и (или) развитие высоконравственной личности, способной в полной мере реализовывать свой потенциал и проявить инициативность в условиях современного общества.

Воспитательная работа в рамках реализации дисциплины как компонента образовательной программы основана на использовании аксиологического, культурно-исторического, системно-деятельностного и личностно ориентированного подхода с учетом основных принципов воспитания: гуманистической направленности, совместной деятельности участников образовательного процесса, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности и инклюзивности.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Арттюхова, Т. Ю. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебник для вузов / Т. Ю. Арттюхова, О. А. Козырева. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 230 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16283-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.urait.ru/bcode/588853>
2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 368 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-21819-0. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.urait.ru/bcode/585182>

б) дополнительная литература:

1. Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 378 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16070-3. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.urait.ru/bcode/587082>
2. Семенова, Л. М. Профессиональный имиджбилдинг на рынке труда : учебник и практикум для вузов / Л. М. Семенова. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 243 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11387-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.urait.ru/bcode/587144>

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОЧУ ВО «МИП» (СДО на базе LMS Moodle)	https://sdo.mip.institute/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Платформа развития социальных и гражданских инициатив	https://dobro.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Центр добровольчества в России	https://mosvolonter.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт городского проекта «Молодежь Москвы»	https://mosmolodezh.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Российский союз молодежи	https://ruy.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь)	https://fadm.gov.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Электронная библиотека для специалиста по работе с молодежью	https://youthlib.mirea.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

8.3. Электронно-библиотечные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)

Название ПО	Характер ПО
операционная система Windows 10	лицензионное ПО
пакет офисных программ LibreOffice	свободно распространяемое ПО (свободная лицензия)
антивирусная программа «Лаборатория Касперского»	лицензионное отечественное ПО
архиватор 7-Zip	свободно распространяемое ПО (свободная лицензия)
Яндекс.Браузер	свободно распространяемое отечественное ПО (свободная лицензия)

8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Национальная библиографическая база данных научного цитирования, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru	Ресурс открытого доступа
Интернет-ресурс Российской Государственной Библиотеки	https://www.rsl.ru	Ресурс открытого доступа
Научная электронная библиотека (база научных статей) «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru/	Ресурс открытого доступа
Некоммерческие интернет-версии справочно-правовой информационной системы КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/online/	Ресурс открытого доступа
Информационно-правовой портал справочно-правовой информационной системы Гарант	https://www.garant.ru	Ресурс открытого доступа

8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики,	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения прак-	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических	Собственность или оперативное управление, хозяйственное	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодате-	Документ - основание возникновения права (реквизиты и срок
-------	--	---	--	---	--	--

	иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	тических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	ля) объекта недвижимого имущества	действия)
1	2	3	4	5	6	7
1	Б1.О.05 Технологии самоорганизации и саморазвития	Аудитория 103 Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель: парта двухместная для обучающегося - 5 шт. (10 мест), рабочее место преподавателя (стол и стул) - 1 шт., стеллаж - 1 шт.; Оборудование и технические средства обучения: мультимедийный компьютер IRU Office 310K2 с доступом к сети «Интернет» - 1 шт., доска маркерная - 1 шт. Программное обеспечение: операционная система Windows 10, пакет офисных программ LibreOffice (свободная лицензия), антивирусная программа «Лаборатория Касперского», архиватор 7-Zip (свободная лицензия), Яндекс.Браузер (свободная лицензия)	117105, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1; кадастровый номер 77:05:0001020:3654 ; Этаж 1, помещение III, комната 4 (Аудитория внутренних № 103; 23,0 кв.м.)	Аренда	АНО ДПО «Московская бизнес академия» (АНО ДПО «МБА»), ИНН 9725034765, ОГРН 1207700285143	Договор аренды нежилых помещений № 20-03/26 от 20.03.2026 (в редакции дополнительного соглашения № 1 от 18.06.2026); срок аренды - 11 месяцев, с 20.03.2026 по 19.02.2027; государственная регистрация договора аренды не требуется (пункт 2 статьи 651 ГК РФ).

9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Оценочные процедуры и их краткое описание.

Итоговой формой аттестации по дисциплине является - зачет.

Процедура оценивания результатов успеваемости студентов по дисциплине предполагает проведение текущей, рубежной и промежуточной аттестации. Материалы оценочных средств представлены в разделе 10 рабочей программы дисциплины.

Виды контроля	Оценочное средство
Текущий контроль	устный опрос, доклад, тестирование
Рубежный контроль	тестирование, практико-ориентированные задания (кейсы)
Промежуточный контроль	ответы на вопросы, тестирование, практико-ориентированные задания (кейсы)

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценивании компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включенности в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами и является обязательной.

Текущая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- 1) учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- 2) степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
- 3) уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- 4) результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных им работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
1	Опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-

		темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п	ориентированные задания
2	Тестирование	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.	Тестовые задания
3	Практические задания и кейсы	Частично регламентированное задание по практической подготовке в профессиональной деятельности, имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку, связанную с профессиональной деятельностью. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	практико-ориентированные задания
4	Доклад	Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщенное изложение результатов проведенных исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.	темы докладов; критерии оценки

9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
1	Тема 1. Смысловая навигация. Жизненный путь личности	Жизненный путь личности. Жизненно важные ориентиры личности: картина мира, представления о собственной личности, идеальный образ желаемого будущего. Мечта как основа жизненно важного выбора личности в процессе смысловой самонавигации.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
2	Тема 2. Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности	Биологическая, предметно-деятельностная, ментальная, социальная сферы жизнедеятельности человека. Физиологические особенности как предпосылки, предметная деятельность как источник, жизненно важные противоречия как главная движущая сила развития личности. Личный выбор как ключевой фактор становления индивидуальности. Условия гармонизации процессов развития личности как субъекта жизнедеятельности. Закономерности достижения жизненного успеха и персонального благополучия.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
3	Тема 3. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности	Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности. Профессиональный успех и карьерное продвижение. Соотношение развития личности как субъекта профессиональной деятельности и карьерного роста на различных стадиях жизни.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
4	Тема 4. Жизненные стратегии: механизмы формирования и	Понятие о жизненной стратегии личности. Разновидности жизненных стратегий. Механизмы формирования и реализации жизненных страте-	Устный опрос Доклад	УК-6

	реализации	гий. Этапы становления личности как субъекта жизнедеятельности.	Тестирование	
5	Тема 5. Ресурсная навигация личности	Определение условий достижения жизненно важных целей. Качества личности как субъекта жизнедеятельности. Добродетели и достоинства личности. Оценка персональных компетенций как главного ресурса личности для построения и реализации жизненных планов. Построение плана саморазвития личности как основной составляющей ресурсного обеспечения движения к своей мечте и жизненному успеху.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
6	Тема 6. Экзистенциальная навигация личности	Природа субъективных самоограничений, методы их аттестации и приемы преодоления.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
7	Тема 7. Организационная навигация	Причины стремления человека к упорядочению собственной активности. Разработка реалистичных планов достижения жизненно важных целей и построение персональной траектории успеха.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
8	Тема 8. Сценарно-ролевая навигация	Сценарно-ролевые ориентиры личности. Учет и целенаправленное использование при реализации жизненно важных планов закономерностей формирования психологического образа «Мое идеальное Я».	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
9	Тема 9. Социальная навигация	Социальное позиционирование личности. Влияние референтных лиц и референтных групп на эффективность реализации жизненно важных планов; приемы и методы согласования различных интересов.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
10	Тема 10. Волевая навигация	Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6

9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Опрос		
обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);	5	Отлично
обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);	4	Хорошо
обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены	3	Удовлетворительно

грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);		
обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(-ями).	2	Неудовлетворительно
Тестирование		
Количество выполненных тестовых заданий		
90-100%	5	Отлично
70-89%	4	Хорошо
50-69%	3	Удовлетворительно
менее 50%	2	Неудовлетворительно
Практические задания, кейсы		
продемонстрировано грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Даны верные ответы на все вопросы и условия задач (заданий). При необходимости сделаны пояснения и выводы (содержательные, достаточно полные, правильные, учитывающие специфику проблемной ситуации в задаче или с незначительными ошибками);	5	Отлично
грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Однако, ответы на вопросы и условия задач (заданий) содержат незначительные ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	4	Хорошо
обучающийся ориентируется в материале, но применяет его неверно, выбирает неправильный алгоритм решения задач (неверные исходные данные, неверная последовательность решения и др. ошибки), допускает ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	3	Удовлетворительно
обучающийся слабо ориентируется в материале, выбирает неправильный алгоритм решения, допускает значительное количество вычислительных ошибок. Пояснения и выводы отсутствуют	2	Неудовлетворительно
Доклад		
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание ра-	2	Неудовлетворительно

9.4. Процедура промежуточной аттестации

Процедура промежуточной аттестации с дополнительным аттестационным испытанием (Зачет)

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами и является обязательной.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету в случае выполнения ими учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Сдача зачета предусмотрена в форме ответов на вопросы (перечень вопросов для самоподготовки - подраздел 4.5), выполнения тестовых и практико-ориентированных заданий по дисциплине (раздел 10). Продолжительность тестирования - 30 минут.

При проведении компьютерного тестирования оценка результатов определяется по сумме баллов, полученных за правильно выполненные тестовые оценочные задания.

Оценка «отлично» выставляется, если обучающимся набрано от 85 до 100 баллов;

оценка «хорошо» - от 67 до 84 баллов;

оценка «удовлетворительно» - от 50 до 66 баллов;

оценка «неудовлетворительно» - 49 баллов и менее;

«зачтено» - от 50 до 100 баллов;

«не зачтено» - 49 баллов и менее.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями, результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий. Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой дисциплины.

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются как «зачтено» или «не зачтено».

Обучающемуся, получившему оценку «не зачтено», предоставляется возможность ликвидировать задолженность по дисциплине в дни пересдачи или по индивидуальному графику.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачета осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблице, и носит балльный характер.

9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете по дисциплине:

Результат зачета	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено, 5, отлично	Оценка «5 (отлично)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано от 85 до 100 баллов. При этом обучающийся при ответах на вопросы, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий зачета продемонстрировал глубокое и прочное усвоение программного материала, умение тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с заданиями и вопросами, не затруднялся с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывал принятые решения. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - высокий.
зачтено, 4, хорошо	Оценка «4 (хорошо)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано от 67 до 84 баллов. При этом обучающийся при ответах на вопросы, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий зачета продемонстрировал твердое знание программного материала, грамотно и по существу отвечал на вопросы, не допус-

	кал существенных неточностей, правильно применял теоретические положения при решении практико-ориентированных заданий. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - хороший (средний).
зачтено, 3, удовлетворительно	Оценка «3 (удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано от 50 до 66 баллов. При этом обучающийся при ответах на вопросы, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий зачета продемонстрировал знание только основного программного материала без усвоения его деталей, допускал неточности и недостаточно правильные формулировки, испытывал затруднения при выполнении практико-ориентированных заданий. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - достаточный.
не зачтено, 2, неудовлетворительно	Оценка «2 (неудовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано 49 баллов и менее. При этом обучающийся при ответах на вопросы, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий зачета продемонстрировал незнание значительной части программного материала, допускал существенные ошибки, не справлялся с практико-ориентированными заданиями. Как правило, оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы.

9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

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

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
Знает (УК-6)	Не знает: методы оценки временных ресурсов и ограничений личности через инструменты смысловой навигации жизненного пути; содержание сфер жизнедеятельности личности и условия их гармонизации как субъекта жизнедеятельности; принципы построения персональной траектории непрерывного образования и саморазвития на протяжении жизненного пути	Демонстрирует только частичные знания и понимает: методы оценки временных ресурсов и ограничений личности через инструменты смысловой навигации жизненного пути; содержание сфер жизнедеятельности личности и условия их гармонизации как субъекта жизнедеятельности; принципы построения персональной траектории непрерывного образования и саморазвития на протяжении жизненного пути	Демонстрирует знания и понимает: методы оценки временных ресурсов и ограничений личности через инструменты смысловой навигации жизненного пути; содержание сфер жизнедеятельности личности и условия их гармонизации как субъекта жизнедеятельности; принципы построения персональной траектории непрерывного образования и саморазвития на протяжении жизненного пути	Владеет полной системой знаний и понимает: методы оценки временных ресурсов и ограничений личности через инструменты смысловой навигации жизненного пути; содержание сфер жизнедеятельности личности и условия их гармонизации как субъекта жизнедеятельности; принципы построения персональной траектории непрерывного образования и саморазвития на протяжении жизненного пути

Умеет (УК-6)	Не умеет: диагностировать собственный жизненный путь и распределять временные ресурсы между сферами жизнедеятельности с учетом выявленных ограничений; выстраивать персональную траекторию саморазвития, согласуя ее со смысловыми ориентирами личности; формулировать цели саморазвития исходя из планируемых результатов и определять способы их достижения с рациональным распределением временных и информационных ресурсов	Демонстрирует только частичное умение: диагностировать собственный жизненный путь и распределять временные ресурсы между сферами жизнедеятельности с учетом выявленных ограничений; выстраивать персональную траекторию саморазвития, согласуя ее со смысловыми ориентирами личности; формулировать цели саморазвития исходя из планируемых результатов и определять способы их достижения с рациональным распределением временных и информационных ресурсов	Демонстрирует умение: диагностировать собственный жизненный путь и распределять временные ресурсы между сферами жизнедеятельности с учетом выявленных ограничений; выстраивать персональную траекторию саморазвития, согласуя ее со смысловыми ориентирами личности; формулировать цели саморазвития исходя из планируемых результатов и определять способы их достижения с рациональным распределением временных и информационных ресурсов	Умеет: диагностировать собственный жизненный путь и распределять временные ресурсы между сферами жизнедеятельности с учетом выявленных ограничений; выстраивать персональную траекторию саморазвития, согласуя ее со смысловыми ориентирами личности; формулировать цели саморазвития исходя из планируемых результатов и определять способы их достижения с рациональным распределением временных и информационных ресурсов
Владеет (УК-6)	Не владеет: технологиями смысловой навигации и самоорганизации для эффективного использования временного ресурса; приемами гармонизации сфер жизнедеятельности личности при проектировании и реализации индивидуальной траектории непрерывного образования; навыками целеполагания и ресурсного планирования для совершенствования собственной деятельности	Демонстрирует только частичное владение: технологиями смысловой навигации и самоорганизации для эффективного использования временного ресурса; приемами гармонизации сфер жизнедеятельности личности при проектировании и реализации индивидуальной траектории непрерывного образования; навыками целеполагания и ресурсного планирования для совершенствования собственной деятельности	Демонстрирует владение: технологиями смысловой навигации и самоорганизации для эффективного использования временного ресурса; приемами гармонизации сфер жизнедеятельности личности при проектировании и реализации индивидуальной траектории непрерывного образования; навыками целеполагания и ресурсного планирования для совершенствования собственной деятельности	Владеет в полной мере: технологиями смысловой навигации и самоорганизации для эффективного использования временного ресурса; приемами гармонизации сфер жизнедеятельности личности при проектировании и реализации индивидуальной траектории непрерывного образования; навыками целеполагания и ресурсного планирования для совершенствования собственной деятельности

10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и основной профессиональной образовательной программы.

Фонд оценочных средств представляет собой комплекс учебных заданий, предназначенных для измерения уровня достижений обучающимся установленных результатов обучения, и используется при проведении текущей и промежуточной аттестации (в период зачетно-экзаменационной сессии).

Цель ФОС - установление соответствия уровня подготовки обучающихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы дисциплины.

Основными задачами ФОС по учебной дисциплине являются:

- контроль достижений целей реализации ОП - формирование компетенций;
- контроль процесса приобретения обучающимся необходимых знаний, умений, навыков (владения/опыта деятельности) и уровня сформированности компетенций;
- оценка достижений обучающегося;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование методов обучения в образовательном процессе.

10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерные темы докладов.

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 в меняющемся мире.
6. Самореализация как процесс развития личности.
7. Направленность личности на самопознание, саморазвитие.
8. Характеристика мотивационно-потребностной сферы личности.
9. Механизмы формирования мотивации.
10. Как мотивировать себя?
11. Теории мотивации.
12. Творчество как ценность развивающегося человека.
13. Латеральное мышление Э. де Боно. Управление мышлением.
14. Эмоциональный интеллект. Техники управления эмоциями.
15. «Я-концепция»: понятие «Я-образ».
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.

Типовые контрольные задания для проведения рубежного контроля по дисциплине (модулю).

Рубежный контроль проводится в форме тестирования и решения практико-ориентированных заданий (кейсов); задания приведены в подразделе 10.2.

10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля

Система оценивания тестовых заданий

Типы заданий	Время выполнения заданий (мин.)	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа	2	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором 2 вариантов ответа	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами; если допущена 1 ошибка - 1 балл; более 1 ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание открытого типа на дополнение	4	Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами; если допущены ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание закрытого типа на установление соответствия	6	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 баллами; если допущена 1 ошибка - 2 балла, если допущены 2 ошибки - 1 балл, если допущены более 2 ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание открытого типа с развернутым ответом (практико-ориентированные задания, кейсы)	5	Полное, правильное и обоснованное решение с учетом условий задания оценивается 5 баллами; верный подход и решение без существенных ошибок, но с неполным обоснованием или отдельными пропусками - 3 баллами; неверное решение, существенные ошибки либо отсутствие ответа - 0 баллов. Допускаются иные обоснованные решения, соответствующие условиям задания.

Примерные тестовые задания

П/Н	Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса
Задания с 1 вариантом ответа			
1.	УК-6.2.1	Полное и гармоничное раскрытие своих потенциальных возможностей.	Самореализация - это: 1) Стремление к внешнему признанию. 2) Достижение материального благополучия. 3) Полное и гармоничное раскрытие своих потенциальных возможностей. 4) Следование общепринятым нормам.
2.	УК-6.2.2	Целенаправленный процесс совершенствования своих личностных качеств и способностей.	Саморазвитие - это: 1) Целенаправленный процесс совершенствования своих личностных качеств и способностей. 2) Пассивное принятие жизненных обстоятельств.

			3) Постоянное посещение тренингов и семинаров. 4) Изменение внешнего образа.
3.	УК-6.2.3	Самопознание и понимание своих ценностей.	Что является основой самореализации? 1) Внешнее признание. 2) Высокий уровень дохода. 3) Популярность в социальных сетях. 4) Самопознание и понимание своих ценностей.
4.	УК-6.2.4	Пассивность.	Какая из следующих характеристик не относится к саморазвитию? 1) Целеустремленность. 2) Пассивность. 3) Самокритичность. 4) Настойчивость.
5.	УК-6.3.1	Процесс формулировки конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных во времени целей (SMART).	Что такое целеполагание? 1) Случайный выбор целей. 2) Процесс формулировки конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных во времени целей (SMART). 3) Желание чего-либо достичь. 4) Планирование отдыха.
6.	УК-6.3.2	Конкретностью, измеримостью, достижимостью, релевантностью и ограниченностью во времени.	SMART-цели характеризуются: 1) Нечеткостью и неопределенностью. 2) Только конкретностью. 3) Только измеримостью. 4) Конкретностью, измеримостью, достижимостью, релевантностью и ограниченностью во времени.
7.	УК-6.3.3	Процесс разработки плана действий для достижения целей.	Планирование - это: 1) Процесс разработки плана действий для достижения целей. 2) Спонтанные действия. 3) Предсказание будущего. 4) Прогнозирование рисков.
8.	УК-6.3.4	Стратегическое, тактическое, оперативное.	Какие виды планирования вы знаете? 1) Отсутствуют виды. 2) Только стратегическое. 3) Стратегическое, тактическое, оперативное. 4) Только оперативное.
9.	УК-6.1.1	Управление временем.	Что такое тайм-менеджмент? 1) Управление деньгами. 2) Управление персоналом. 3) Управление стрессом. 4) Управление временем.
10.	УК-6.1.2	Откладывание дел на потом.	Что такое прокрастинация? 1) Не имеет значения. 2) Быстрое выполнение задач. 3) Откладывание дел на потом. 4) Эффективное планирование времени.
11.	УК-6.1.3	Разбивать большие задачи на меньшие, устанавливать дедлайны, награждать себя за выполнение задач.	Как бороться с прокрастинацией? 1) Игнорировать проблему. 2) Разбивать большие задачи на меньшие, устанавливать дедлайны, награждать себя за выполнение задач. 3) Постоянно отдыхать. 4) Работать без перерывов.
12.	УК-6.1.4	Состояние напряжения, возникающее в ответ на внешние или внутренние факторы.	Что такое стресс? 1) Состояние напряжения, возникающее в ответ на внешние или внутренние факторы. 2) Не имеет значения. 3) Положительные эмоции. 4) Полное отсутствие эмоций.

13.	УК-6.1.5	Использовать методы релаксации, спорт, здоровый образ жизни.	Как справляться со стрессом? 1) Игнорировать стресс. 2) Постоянно работать. 3) Использовать методы релаксации, спорт, здоровый образ жизни. 4) Не спать.
14.	УК-6.3.5	Способность заставить себя действовать без внешнего принуждения.	Что такое самомотивация? 1) Способность заставить себя действовать без внешнего принуждения. 2) Не имеет значения. 3) Внешнее побуждение к действию. 4) Нежелание работать.
15.	УК-6.3.6	Ставить реалистичные цели, награждать себя за успехи, фокусироваться на положительных результатах.	Как развить самомотивацию? 1) Не надо ничего делать. 2) Постоянно отдыхать. 3) Работать без перерывов. 4) Ставить реалистичные цели, награждать себя за успехи, фокусироваться на положительных результатах.
16.	УК-6.2.5	Способность анализировать информацию, выделять главное, оценивать достоверность источников.	Что такое критическое мышление? 1) Не имеет значения. 2) Способность анализировать информацию, выделять главное, оценивать достоверность источников. 3) Быстрое принятие решений. 4) Принятие решений на основе эмоций.
17.	УК-6.2.6	Задавать вопросы, анализировать информацию из различных источников, проверять факты.	Как развить критическое мышление? 1) Не нужно ничего делать. 2) Задавать вопросы, анализировать информацию из различных источников, проверять факты. 3) Верить всему, что говорят. 4) Не читать книги.
18.	УК-6.2.7	Умение ясно и четко выражать свои мысли и слушать собеседника.	Что такое эффективное общение? 1) Не имеет значения. 2) Только говорить. 3) Только слушать. 4) Умение ясно и четко выражать свои мысли и слушать собеседника.
19.	УК-6.2.8	Активно слушать, задавать вопросы, учитывать невербальные сигналы.	Как улучшить эффективность общения? 1) Активно слушать, задавать вопросы, учитывать невербальные сигналы. 2) Не нужно ничего делать. 3) Игнорировать собеседника. 4) Критиковать собеседника.
20.	УК-6.2.9	Суждение человека о себе самом.	Что такое самооценка? 1) Не имеет значения. 2) Мнение окружающих. 3) Суждение человека о себе самом. 4) Внешний образ.
21.	УК-6.2.10	Работать над своими недостатками, достигать целей, признавать свои сильные стороны.	Как повысить самооценку? 1) Не надо ничего делать. 2) Сравнивать себя с другими. 3) Завидовать другим. 4) Работать над своими недостатками, достигать целей, признавать свои сильные стороны.
22.	УК-6.1.6	Применение техник и методов для снижения уровня стресса.	Что такое управление стрессом? 1) Не имеет значения. 2) Постоянное нахождение в стрессовом состоянии. 3) Применение техник и методов для снижения уровня стресса. 4) Игнорирование стресса.

23.	УК-6.2.11	Способность генерировать новые идеи и решения.	Что такое креативность? 1) Не имеет значения. 2) Способность генерировать новые идеи и решения. 3) Копирование идей других. 4) Шаблонное мышление.
24.	УК-6.2.12	Брать на себя риски, экспериментировать, искать нестандартные решения.	Как развивать креативность? 1) Брать на себя риски, экспериментировать, искать нестандартные решения. 2) Не надо ничего делать. 3) Бояться ошибок. 4) Не придумывать ничего нового.
25.	УК-6.2.13	Способность приспосабливаться к изменяющимся условиям.	Что такое адаптивность? 1) Не имеет значения. 2) Жесткость и негибкость. 3) Способность приспосабливаться к изменяющимся условиям. 4) Нежелание меняться.
26.	УК-6.1.7	Умение контролировать свои эмоции и поведение.	Что такое самоконтроль? 1) Умение контролировать свои эмоции и поведение. 2) Не имеет значения. 3) Импульсивность. 4) Неспособность управлять своими действиями.
27.	УК-6.2.14	Способность анализировать свои действия и поведение.	Что такое рефлексия? 1) Не имеет значения. 2) Нежелание анализировать свои действия. 3) Игнорирование своих ошибок. 4) Способность анализировать свои действия и поведение.
28.	УК-6.2.15	Постоянное совершенствование своих личностных качеств и способностей.	Что такое личностный рост? 1) Не имеет значения. 2) Постоянное совершенствование своих личностных качеств и способностей. 3) Застой в развитии. 4) Ухудшение личностных качеств.
29.	УК-6.1.8	Соотношение результата и затраченных ресурсов.	Что такое эффективность? 1) Не имеет значения. 2) Соотношение результата и затраченных ресурсов. 3) Только большие затраты. 4) Только малые затраты.
30.	УК-6.3.7	Определение конкретных целей для самосовершенствования.	Что такое целеполагание в контексте саморазвития? 1) Не имеет значения. 2) Отсутствие целей. 3) Случайный выбор целей. 4) Определение конкретных целей для самосовершенствования.
31.	УК-6.2.16	Внутренние и внешние факторы.	Какие факторы влияют на самореализацию? 1) Внутренние и внешние факторы. 2) Только внутренние факторы. 3) Только внешние факторы. 4) Отсутствуют факторы.
32.	УК-6.2.17	Фокусироваться на своих сильных сторонах и работать над недостатками.	Какой способ повышения самооценки опирается на реалистичное отношение к себе? 1) Сравнить себя с другими. 2) Игнорировать свои достоинства и недостатки. 3) Фокусироваться на своих сильных сторонах и работать над недостатками. 4) Зависеть от мнения окружающих.
33.	УК-6.2.18	Фокусировка на позитивных сторонах жизни.	Что такое позитивное мышление? 1) Не имеет значения.

			2) Пессимизм. 3) Негативное восприятие реальности. 4) Фокусировка на позитивных сторонах жизни.
34.	УК-6.2.19	Умение отстаивать свои интересы, не попирая интересы других.	Что такое асертивность? 1) Не имеет значения. 2) Агрессивность. 3) Умение отстаивать свои интересы, не попирая интересы других. 4) Пассивность.
35.	УК-6.2.20	Способность понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других.	Что такое эмоциональный интеллект? 1) Не имеет значения. 2) Способность понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других. 3) Отсутствие эмоций. 4) Неконтролируемые эмоции.
36.	УК-6.2.21	Самопознание, эмпатия, умение регулировать свои эмоции.	Как развивать эмоциональный интеллект? 1) Самопознание, эмпатия, умение регулировать свои эмоции. 2) Не нужно ничего делать. 3) Игнорировать свои эмоции. 4) Подавлять свои эмоции.
37.	УК-6.2.22	Уникальный образ человека, который он создает для себя и для окружающих.	Что такое личностный бренд? 1) Не имеет значения. 2) Название компании, в которой работает человек. 3) Уникальный образ человека, который он создает для себя и для окружающих. 4) Материальное богатство.
38.	УК-6.3.8	Взаимодействие с людьми из различных сфер деятельности.	Что такое сетевое взаимодействие? 1) Взаимодействие с людьми из различных сфер деятельности. 2) Не имеет значения. 3) Изоляция от общества. 4) Взаимодействие только с близкими людьми.
39.	УК-6.2.23	Выбор профессии и карьерного пути.	Что такое профессиональное самоопределение? 1) Не имеет значения. 2) Случайный выбор профессии. 3) Отсутствие профессиональных целей. 4) Выбор профессии и карьерного пути.
40.	УК-6.3.9	Главная цель жизни, которую человек стремится достичь.	Что такое жизненная миссия? 1) Не имеет значения. 2) Главная цель жизни, которую человек стремится достичь. 3) Отсутствие целей в жизни. 4) Случайное течение жизни.
Задания с 2 вариантами ответа			
41.	УК-6.3.10	1) конкретность 3) измеримость	Выберите две характеристики цели, входящие в критерии SMART: 1) конкретность 2) эмоциональность 3) измеримость 4) универсальность 5) неизменность
42.	УК-6.1.9	2) матрица Эйзенхауэра 4) метод Pomodoro	Выберите два инструмента тайм-менеджмента: 1) случайный выбор задач 2) матрица Эйзенхауэра 3) отказ от планирования 4) метод Pomodoro 5) многозадачность без приоритетов
43.	УК-6.1.10	1) разбиение крупной задачи на небольшие шаги 5) установление промежу-	Выберите два действия, помогающих преодолевать прокрастинацию: 1) разбиение крупной задачи на небольшие шаги

		точных сроков выполнения	2) откладывание сложных задач до последнего дня 3) ожидание вдохновения 4) отказ от сроков выполнения 5) установление промежуточных сроков выполнения
44.	УК-6.2.24	3) биологическая 5) ментальная	Выберите две сферы жизнедеятельности человека, рассматриваемые в теме «Сферы жизнедеятельности личности»: 1) виртуальная 2) юридическая 3) биологическая 4) финансовая 5) ментальная
45.	УК-6.2.25	2) самопознание и понимание собственных ценностей 3) осознанный выбор целей саморазвития	Выберите два условия успешной самореализации личности: 1) ориентация исключительно на мнение окружающих 2) самопознание и понимание собственных ценностей 3) осознанный выбор целей саморазвития 4) отказ от рефлексии 5) избегание новых задач
46.	УК-6.1.11	4) регулярная физическая активность 5) техники релаксации и глубокого дыхания	Выберите два способа снижения уровня стресса: 1) постоянная работа без перерывов 2) игнорирование источников стресса 3) сокращение времени сна 4) регулярная физическая активность 5) техники релаксации и глубокого дыхания
47.	УК-6.3.11	1) учет возможных помех 4) определение источников необходимых ресурсов	Выберите два элемента реалистичного плана достижения жизненно важной цели: 1) учет возможных помех 2) ставка только на удачное стечение обстоятельств 3) отказ от контрольных точек 4) определение источников необходимых ресурсов 5) неопределенные сроки
48.	УК-6.2.26	2) совершенствование личностных качеств 5) расширение способностей и компетенций	Выберите два признака личностного роста: 1) застой в развитии 2) совершенствование личностных качеств 3) отказ от самоанализа 4) ухудшение навыков саморегуляции 5) расширение способностей и компетенций
49.	УК-6.2.27	3) понимание собственных эмоций 4) управление своими эмоциями	Выберите две составляющие эмоционального интеллекта: 1) подавление любых эмоций 2) безразличие к чувствам окружающих 3) понимание собственных эмоций 4) управление своими эмоциями 5) импульсивное реагирование
50.	УК-6.3.12	1) конкретные цели развития 2) сроки и показатели достижения	Выберите два обязательных элемента индивидуального плана саморазвития: 1) конкретные цели развития 2) сроки и показатели достижения 3) случайный перечень занятий 4) отказ от оценки результатов 5) ориентация на чужие цели
Задания открытого типа на дополнение			
51.	УК-6.1.12	прокрастинация	Откладывание важных дел на потом с заменой их менее значимыми или более приятными занятиями называется [...].

52.	УК-6.1.13	Pomodoro	Техника управления временем, основанная на чередовании 25-минутных интервалов работы с короткими перерывами, называется методом [...].
53.	УК-6.1.14	Эйзенхауэра	Инструмент распределения задач по двум критериям, важности и срочности, называется матрицей [...].
54.	УК-6.1.15	делегирование	Передача части задач другим исполнителям для высвобождения собственного времени называется [...].
55.	УК-6.3.13	SMART	Система критериев постановки цели, согласно которой цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, значимой и ограниченной во времени, обозначается аббревиатурой [...].
56.	УК-6.3.14	стратегией	Долгосрочная линия поведения личности, определяющая способ достижения жизненно важных целей, называется жизненной [...].
57.	УК-6.2.28	рефлексия	Способность человека анализировать собственные действия, переживания и поведение называется [...].
58.	УК-6.2.29	притязаний	Уровень сложности цели, которую человек считает для себя достижимой, называется уровнем [...].
59.	УК-6.2.30	Я-концепция	Система представлений человека о самом себе, включающая когнитивную, эмоциональную и поведенческую составляющие, называется [...].
60.	УК-6.2.31	аффирмация	Краткое позитивное утверждение о себе, сформулированное в утвердительной форме и используемое для настройки на достижение цели, называется [...].
61.	УК-6.2.32	траекторией	Индивидуальный путь личностного и профессионального развития, выстраиваемый человеком на основе принципов образования в течение всей жизни, называется персональной [...] саморазвития.
62.	УК-6.1.16	саморегуляция	Способность человека управлять собственными эмоциями, поведением и активностью в соответствии с поставленными целями называется [...].
Задания на установление соответствия			
63.	УК-6.1.17	1) матрица Эйзенхауэра - б) распределение задач по важности и срочности 2) метод Pomodoro - а) работа короткими интервалами с перерывами 3) хронометраж - г) учет фактических затрат времени 4) принцип Парето - в) выделение задач, дающих основной результат	Установите соответствие между инструментами тайм-менеджмента и их назначением: 1) матрица Эйзенхауэра 2) метод Pomodoro 3) хронометраж 4) принцип Парето а) работа короткими интервалами с перерывами б) распределение задач по важности и срочности в) выделение задач, дающих основной результат г) учет фактических затрат времени
64.	УК-6.3.15	1) Specific - в) конкретность 2) Measurable - г) измеримость 3) Achievable - а) достижимость 4) Time-bound - б) ограниченность во времени	Установите соответствие между критериями SMART и их содержанием: 1) Specific 2) Measurable 3) Achievable 4) Time-bound а) достижимость б) ограниченность во времени в) конкретность г) измеримость
65.	УК-6.2.33	1) биологическая - г) физиологические особенности и здоровье 2) предметно-деятельностная - в) предметная деятельность как источник развития 3) ментальная - б) мышле-	Установите соответствие между сферами жизнедеятельности личности и их содержанием: 1) биологическая 2) предметно-деятельностная 3) ментальная 4) социальная а) взаимоотношения с другими людьми и группами

		ние, знания и ценностные представления 4) социальная - а) взаимоотношения с другими людьми и группами	б) мышление, знания и ценностные представления в) предметная деятельность как источник развития г) физиологические особенности и здоровье
66.	УК-6.2.34	1) самопознание - г) изучение человеком собственных психических и личностных особенностей 2) саморазвитие - а) целенаправленное совершенствование своих качеств и способностей 3) самореализация - б) раскрытие своих потенциальных возможностей в деятельности 4) самообразование - в) самостоятельное приобретение знаний и умений	Установите соответствие между понятиями и их определениями: 1) самопознание 2) саморазвитие 3) самореализация 4) самообразование а) целенаправленное совершенствование своих качеств и способностей б) раскрытие своих потенциальных возможностей в деятельности в) самостоятельное приобретение знаний и умений г) изучение человеком собственных психических и личностных особенностей
67.	УК-6.2.35	1) смысловая навигация - б) определение жизненно важных ориентиров и образа желаемого будущего 2) ресурсная навигация - в) оценка персональных компетенций и ресурсов 3) социальная навигация - г) учет влияния референтных лиц и групп 4) волевая навигация - а) самодетерминация собственной активности	Установите соответствие между видами навигации личности и их содержанием: 1) смысловая навигация 2) ресурсная навигация 3) социальная навигация 4) волевая навигация а) самодетерминация собственной активности б) определение жизненно важных ориентиров и образа желаемого будущего в) оценка персональных компетенций и ресурсов г) учет влияния референтных лиц и групп
68.	УК-6.2.36	1) постановка цели - б) определение знаний и умений, которые нужно получить 2) планирование - г) выбор источников, форм и сроков обучения 3) реализация - а) освоение материала по намеченному плану 4) рефлексия - в) оценка результатов и корректировка дальнейших шагов	Установите соответствие между этапами самообразования и их содержанием: 1) постановка цели 2) планирование 3) реализация 4) рефлексия а) освоение материала по намеченному плану б) определение знаний и умений, которые нужно получить в) оценка результатов и корректировка дальнейших шагов г) выбор источников, форм и сроков обучения
69.	УК-6.1.18	1) релаксация - в) снятие мышечного и эмоционального напряжения 2) физическая активность - а) снижение напряжения за счет двигательной нагрузки 3) когнитивная переоценка - г) изменение отношения к стрессовой ситуации 4) тайм-менеджмент - б) устранение стресса, вызванного нехваткой времени	Установите соответствие между приемами управления стрессом и их характеристикой: 1) релаксация 2) физическая активность 3) когнитивная переоценка 4) тайм-менеджмент а) снижение напряжения за счет двигательной нагрузки б) устранение стресса, вызванного нехваткой времени в) снятие мышечного и эмоционального напряжения г) изменение отношения к стрессовой ситуации
70.	УК-6.2.37	1) когнитивная составляющая - в) представления человека о своих качествах 2) эмоционально-оценочная	Установите соответствие между составляющими Я-концепции и их содержанием: 1) когнитивная составляющая 2) эмоционально-оценочная составляющая

		составляющая - г) отношение к себе и самооценка 3) поведенческая составляющая - б) действия, обусловленные образом себя 4) идеальное Я - а) представление о том, каким человек хотел бы быть	3) поведенческая составляющая 4) идеальное Я а) представление о том, каким человек хотел бы быть б) действия, обусловленные образом себя в) представления человека о своих качествах г) отношение к себе и самооценка
71.	УК-6.3.16	1) цель - г) что должно быть достигнуто 2) ресурсы - в) за счет чего будет достигнут результат 3) сроки - а) когда должен быть получен результат 4) показатели - б) как будет измерен результат	Установите соответствие между элементами плана достижения цели и вопросом, на который они отвечают: 1) цель 2) ресурсы 3) сроки 4) показатели а) когда должен быть получен результат б) как будет измерен результат в) за счет чего будет достигнут результат г) что должно быть достигнуто
72.	УК-6.2.38	1) опросник ССПМ В.И. Моросановой - а) стиль саморегуляции поведения 2) методика Шварцландера - в) уровень притязаний 3) методика КОС - г) коммуникативные и организаторские склонности 4) тест «Типы карьерной ориентации» - б) карьерные ориентации личности	Установите соответствие между методиками и диагностируемыми характеристиками: 1) опросник ССПМ В.И. Моросановой 2) методика Шварцландера 3) методика КОС 4) тест «Типы карьерной ориентации» а) стиль саморегуляции поведения б) карьерные ориентации личности в) уровень притязаний г) коммуникативные и организаторские склонности
Практико-ориентированные задания (кейсы)			
73.	УК-6.1.19	Необходимо применить принципы тайм-менеджмента. Студент должен составить расписание, распределив время между учебой, работой и отдыхом. Приоритезирование задач, использование техники Pomodoro, делегирование (если возможно) - все это поможет справиться с перегрузкой. Важно также определить, какие аспекты жизни являются для него действительно важными, и отказаться от второстепенных.	Кейс 1. Перегрузка задачами. Студент одновременно учится на двух факультетах, работает на неполной ставке и пытается вести активную социальную жизнь. Он постоянно испытывает стресс, не успевает выполнять задания и чувствует себя подавленным. Задание: предложите решение ситуации с опорой на технологии самоорганизации и саморазвития.
74.	УК-6.3.17	Необходимо провести самоанализ, определить свои интересы, сильные стороны и ценности. Можно использовать техники самопознания, такие как ведение дневника (journaling), медитация, прохождение психологических тестов. После этого следует сформулировать конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и ограниченные во времени цели (SMART-цели).	Кейс 2. Неопределенность целей. Молодой человек не знает, чем хочет заниматься в жизни. У него нет четких целей, и он чувствует себя потерянным и неуверенным в себе. Задание: предложите решение ситуации с опорой на технологии самоорганизации и саморазвития.

75.	УК-6.2.39	Необходимо работать над самооценкой и уверенностью в себе. Можно использовать аффирмации, визуализацию успеха, обратиться к психологу. Разбивка большой цели на маленькие шаги поможет снизить страх перед масштабом задачи. Важно помнить, что неудачи - это часть пути к успеху, и из них можно извлечь ценный опыт.	Кейс 3. Страх неудачи. Женщина хочет начать свой бизнес, но боится неудачи и критики. Она откладывает начало проекта, постоянно сомневаясь в своих силах. Задание: предложите решение ситуации с опорой на технологии самоорганизации и саморазвития.
76.	УК-6.1.20	Необходимо использовать техники тайм-менеджмента, такие как метод Pomodoro, планирование, расстановка приоритетов. Важно определить причины прокрастинации и работать над их устранением (например, страх неудачи, перфекционизм). Самодисциплина и постановка реалистичных целей также важны.	Кейс 4. Прокрастинация. Человек постоянно откладывает важные дела на потом, предпочитая заниматься менее важными или приятными вещами. Задание: предложите решение ситуации с опорой на технологии самоорганизации и саморазвития.
77.	УК-6.1.21	Необходимо освоить техники релаксации (медитация, глубокое дыхание, йога), заниматься спортом, придерживаться здорового образа жизни (правильное питание, достаточный сон). Важно научиться идентифицировать источники стресса и разрабатывать стратегии по их минимизации.	Кейс 5. Неумение управлять стрессом. Человек постоянно находится в состоянии стресса, что негативно сказывается на его здоровье и производительности. Задание: предложите решение ситуации с опорой на технологии самоорганизации и саморазвития.
78.	УК-6.1.22	1) Выбрать один простой цифровой планировщик (календарь или список задач) и внести в него все учебные сроки семестра; 2) ежедневно тратить 5-10 минут вечером на план следующего дня с выделением 2-3 приоритетных задач; 3) разбивать подготовку к семинарам и домашние задания на небольшие шаги с конкретным временем выполнения, работать интервалами по методу Pomodoro; 4) раз в неделю подводить итоги и корректировать систему. Малые, быстро выполнимые шаги снижают порог входа и сопротивление, регулярность и видимый прогресс закрепляют привычку, а еженедельная ре-	Кейс 6. Система тайм-менеджмента для первокурсника. Студент первого курса испытывает трудности с планированием: регулярно не успевает выполнить домашние задания, откладывает подготовку к семинарам, из-за чего нервничает перед сессией. Он пробовал вести бумажный ежедневник, но быстро забросил - казалось, что это отнимает слишком много времени. Сейчас он думает о цифровых планировщиках, но не уверен, какой выбрать и как выстроить систему. Вопрос: предложите 3-4 конкретных шага, с которых студенту стоит начать внедрение системы тайм-менеджмента. Обоснуйте, почему именно эти действия помогут преодолеть начальную инерцию и сформировать устойчивую привычку.

		флексия позволяет убрать то, что не работает, не отказываясь от системы целиком.	
79.	УК-6.2.40	План на 8 недель: выбрать главную цель (аналитика данных как приоритет для работы) и поддерживающую (английский язык); закрепить короткие регулярные слоты: 3 занятия по аналитике по 45-60 минут в неделю и ежедневно 15-20 минут английского (в дороге, в обеденный перерыв); в выходные - один учебный блок и время для семьи; раз в неделю - проверка выполнения и корректировка плана. Принципы: приоритизация по матрице Эйзенхауэра и правилу Парето, декомпозиция цели на недельные результаты по критериям SMART, не более двух направлений обучения одновременно, фиксация и поощрение промежуточных достижений, плановые дни отдыха для профилактики выгорания.	Кейс 7. План повышения квалификации. Сотрудница отдела маркетинга хочет повысить квалификацию: освоить аналитику данных и улучшить английский. У нее плотный рабочий график и семья. Она составила список курсов, но не может решить, с чего начать и как распределить нагрузку. Боится, что бросит обучение на полпути. Вопрос: разработайте для нее краткосрочный (1-2 месяца) план саморазвития с учетом баланса работы, семьи и учебы. Укажите, какие принципы приоритизации и дробления задач помогут ей сохранить мотивацию и избежать выгорания.
80.	УК-6.1.23	Матрица Эйзенхауэра: ежедневно распределять задачи по важности и срочности, срочные неважные делегировать, важные несрочные (стратегические цели, изучение нового программного обеспечения) планировать заранее. Блокирование времени: закрепить в календаре 1-2 защищенных блока в неделю на стратегические задачи в часы наибольшей работоспособности, а не вечером. Метод Pomodoro: работать над стратегической задачей интервалами по 25 минут с короткими перерывами, что снижает утомление и сопротивление. Дополнительно - еженедельное планирование и анализ того, какие «горящие» дела можно было предотвратить.	Кейс 8. От реактивного режима к проактивному. Молодой специалист получил повышение, но теперь у него больше ответственности и срочных задач. Он замечает, что постоянно реагирует на «горящие» дела, а стратегические цели (например, изучение нового программного обеспечения) остаются без внимания. Пытается работать по вечерам, но эффективность падает. Вопрос: какие техники управления временем помогут ему перейти от реактивного режима к проактивному планированию? Приведите 2-3 инструмента (например, матрица Эйзенхауэра, метод Pomodoro) и объясните, как их адаптировать под его ситуацию.
81.	УК-6.3.18	Мягкие техники: 1) метод малых шагов - начинать с 15-20-минутных сессий концентрации с постепенным увеличением их длительности; 2) метод Pomodoro с отключением	Кейс 9. Восстановление навыков самоорганизации. Студентка четвертого курса хочет поступить в магистратуру, но чувствует, что ее навыки самоорганизации ослаблены после долгого периода дистанционного обучения: трудно концентрироваться, часто отвлекается на социальные сети, не соблюдает сроки. Она пробовала жесткие графики, но они вызывали стресс

		уведомлений социальных сетей на время рабочего интервала; 3) гибкий план на день с 2-3 приоритетными задачами вместо жесткого почасового графика. Прогресс отслеживается с помощью трекера привычек или дневника (число выполненных интервалов, соблюденные сроки, самооценка уровня стресса). Раз в неделю проводится рефлексия: если метод не срабатывает, меняются длительность интервалов, время работы или инструмент, а цель сохраняется.	и отторжение. Вопрос: предложите ей 2-3 мягкие техники самоорганизации, которые снизят уровень стресса и постепенно восстановят дисциплину. Объясните, как отслеживать прогресс и корректировать подход, если метод не срабатывает.
82.	УК-6.2.41	Алгоритм: 1) конкретизировать цель «стать топ-менеджером» до измеримой цели (должность, срок) по критериям SMART; 2) сопоставить требования к целевой должности с текущими компетенциями и выявить дефициты (самооценка, обратная связь руководителя и коллег); 3) составить план развития на 1-2 года: 2-3 приоритетные компетенции, способы их развития (обучение, проекты, наставник), сроки и показатели; 4) высвободить время за счет делегирования и оптимизации рутинных задач (матрица Эйзенхауэра), закрепить в неделе регулярные слоты для развития; 5) выбрать инструменты отслеживания (план развития с контрольными точками, ежемесячный отчет о достигнутом). Методы рефлексии: дневник развития, ежемесячный анализ «план - факт», обратная связь от коллег и руководителя, пересмотр плана по итогам квартала.	Кейс 10. Траектория карьерного саморазвития. Руководитель среднего звена планирует карьерный рост, но не видит четких шагов: есть размытая цель «стать топ-менеджером», но нет понимания, какие компетенции развивать и как измерять прогресс. Он тратит время на рутинные задачи, а на саморазвитие остаются лишь выходные, которые часто уходят на отдых. Вопрос: как ему сформулировать конкретную траекторию саморазвития на 1-2 года? Опишите алгоритм: от постановки цели до выбора инструментов отслеживания результатов. Укажите, какие методы рефлексии помогут корректировать план.