Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2026 13:34:30
Уникальный программный ключ:
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Поволжский государственный университет сервиса»
(ФГБОУ ВО «ПВГУС», Университет сервиса)

Высшая школа дизайна и искусства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.О.02.03 «Технологии самоорганизации и саморазвития»

Направление подготовки:
10.03.01 «Информационная безопасность»

Направленность (профиль):
**«Организация и технологии защиты информации
(по отрасли или в сфере профессиональной деятельности)»**

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Тольятти 2026

Рабочая программа дисциплины «Технологии самоорганизации и саморазвития» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - *бакалавриат* по направлению подготовки 10.03.01 «Информационная безопасность», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 17.11.2020 г. № 1427.

Составители:

к.т.н., доцент	Крюкова Наталья Александровна
(ученая степень, ученое звание)	(ФИО)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании Ученого совета Высшей школы дизайна и искусства от 27.05. 2026г., протокол № 10_.

Директор Высшей школы дизайна и искусства

	к.т.н.	Березова М.А.
	(уч.степень, уч.звание)	(ФИО)

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся универсальных компетенций, направленных на развитие навыков самоорганизации и саморазвития.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития, образовательного и профессионального роста; подбирает способы решения и средства развития, в том числе в цифровой среде ИУК-6.2. Владеет технологиями и навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни	**Знает:** суть компетенций Soft Skills; их роль в профессиональном и личностном становлении; способы оптимизации интеллектуальной деятельности в процессе обучения **Умеет:** оценивать компетенции Soft Skills при решении кейсовых заданий; использовать информационно-коммуникационные технологии для самообразования и учебного взаимодействия; использовать ресурсы университета в целях оптимизации собственной учебной деятельности **Владеет:** навыками самоорганизации и саморазвития; навыками управления собственным временем; приемами реализации интерактивного взаимодействия в открытом информационном образовательном пространстве

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) образовательной программы (Б.О.02 Модуль Модуль soft skills.).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем и структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **1 з.е. (36 час.)**, их распределение по видам работ и семестрам представлено в таблице.

Виды учебных занятий и работы обучающихся	Трудоемкость, час
Общая трудоемкость дисциплины, час	**36**
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:	**12 / 4**
занятия лекционного типа (лекции)	-
занятия семинарского типа (практические занятия)	12/4
Самостоятельная работа всего, в т.ч.:	**24/ 28**
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины	24/ 28
Контроль (часы на зачет)	**0 / 4**
Промежуточная аттестация	**зачет**

Примечание: -/- объем часов соответственно для очной, очно-заочной форм обучения

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

В процессе освоения дисциплины может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде и электронно-библиотечным системам.

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы			Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Контактная работа		Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Практические занятия, час		
УК-6: ИУК-6.1 ИУК-6.2	Тема 1. Soft Skills: что это за навыки и как их развить				Тестирование по теме. Практическая работа на платформе «Лифт в будущее» https://lift-bf.ru/
	Практическое занятие 1. Насколько развиты твои soft skills?		2/0,5		
	Самостоятельная работы			4/4	
УК-6: ИУК-6.1 ИУК-6.2	ТЕМА 2. Как развивать soft skills и добиваться целей				Тестирование по теме. Практическая работа на платформе «Лифт в будущее» https://lift-bf.ru/
	Практическое занятие 2. Как ставить умные цели. Как управлять изменениями в жизни		2/1		
	Самостоятельная работы			4/4	
УК-6: ИУК-6.1 ИУК-6.2	ТЕМА 3. Soft Skills: навыки 21 века				Тестирование по теме. Практическая работа на платформе «Лифт в будущее» https://lift-bf.ru/
	Практическое занятие 3. Критическое мышление. Креативное мышление. Карта навыков		2/1		
	Самостоятельная работы			4/4	
УК-6: ИУК-6.1 ИУК-6.2	ТЕМА 4. VUCA-мир. Профессии будущего				Тестирование по теме. Практическая работа на платформе «Лифт в будущее» https://lift-bf.ru/
	Практическое занятие 4. Управление стрессом в изменчивом мире VUCA		2/0,5		
	Самостоятельная работы			4/4	
УК-6: ИУК-6.1 ИУК-6.2	ТЕМА 5. Тайм-менеджмент				Тестирование по теме. Практическая работа на платформе «Лифт в будущее» https://lift-bf.ru/
	Практическое занятие 5. Как не делать все самому. Как корректно ставить задачи		2/0,5		
	Самостоятельная работы			4/4	
УК-6: ИУК-6.1 ИУК-6.2	ТЕМА 6. Рефлексия				Эссе
	Практическое занятие 6. Рефлексия		2/0,5		
	Самостоятельная работы			4/8	
	ИТОГО	0	**12 / 4**	**24/28**	

Примечание: -/- объем часов соответственно для очной, очно-заочной, форм обучения

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины, образовательные технологии

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

-балльно-рейтинговая технология оценивания;
- электронное обучение;
- проблемное обучение;
- разбор конкретных ситуаций;
- информационные технологии;
- онлайн-курсы платформы «лифт в будущее» https://lift-bf.ru/

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

4.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа

Лекционный курс не предусмотрен.

4.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на лабораторных работах

Лабораторные работы не предусмотрены.

4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях семинарского типа/ на практических занятиях

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:
- проверку и уточнение теоретических знаний;
- получение умений и навыков обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе.

4.5. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа студентов включает:
1. Изучение учебной литературы по курсу.
2. Решение практических ситуаций и задач
3. Работу с ресурсами Интернет.
4. Подготовку к тестированию по темам курса

5. Подготовку к промежуточной аттестации по курсу.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется изучение литературы.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный учебный курс, созданный в ЭИОС университета http://sdo.tolgas.ru/

4.6. Методические указания для выполнения курсового проекта / работы

Выполнение курсового проекта/ работы не предусмотрено.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Вся литература, включенная в данный перечень, представлена в виде электронных ресурсов в электронной библиотеке университета (ЭБС). Литература, используемая в печатном виде, представлена в научной библиотеке университета в объеме не менее 0,25 экземпляров на одного обучающегося.

Основная литература

1. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учеб. для вузов по направлению подгот. 38.03.02 "Менеджмент" (квалификация (степень) "бакалавр") / И. И. Исаченко. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 312 с. - (Высшее образование). - Практ. задания. - URL: https://znanium.ru/read?id=415561 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-005304-2. - 978-5-16-104777-4. - Текст : электронный.

2. Персональный менеджмент : учеб.для вузов по направлениям 38.03.02 "Менеджмент", 38.03.03 "Упр. персоналом", 38.03.04 "Гос. и муницип. упр." (квалификация (степень) "бакалавр") / С. Д. Резник, В. В. Бондаренко, Ф. Е. Удалов, И. С. Чемезов ; под общ. ред. С. Д. Резника. - 6-е изд., перераб. И доп. - Документ Bookread2. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 453 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Прил. - Глоссарий. - URL: https://znanium.ru/read?id=421051 (дата обращения: 09.07.2026). – Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-107285-1. - Текст :электронный.

3. Резник, С. Д. Основы личной конкурентоспособности : учеб. пособие для вузов по экон. и упр. специальностям / С. Д. Резник, А. А. Сочилова ; под общ. ред. С. Д. Резника. - 3-е изд., стер. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2022. - 251 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Прил. - Глоссарий. - URL: https://znanium.com/read?id=400296 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16003702-8. - Текст : электронный..

4. Чуланова, О. Л. Технологии кадрового менеджмента : учеб. для вузов по направлению подгот. 38.03.03 "Упр. персоналом" (квалификация (степень) "бакалавр") / О. Л. Чуланова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 492 с. - (Высшее образование. Бакалавриат). - URL: https://znanium.com/read?id=375611 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-106597-6. - Текст : электронный.

5. Шарипов, Ф. В. Как учиться успешно. Теория и практика учебной деятельности : учеб.пособие / Ф. В. Шарипов. - Документ read. - Москва :Универ. книга, 2020. - 578 с. - URL: https://znanium.com/read?id=367376 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-98699-261-7. - Текст : электронный.

Дополнительная литература

6. Бирюкова, А. А. Профессиональное ориентирование : учеб. пособие / А. А. Бирюкова, Л. Э. Петросян. – Документ read. – Москва : МИРЭА - Рос. технол. ун-т, 2024. – 206 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/421067 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-7339-2177-8. – Текст : электронный.

7. Богдан, Е. С. Концепция формирования soft skills выпускников вузов : монография / Е. С. Богдан, О. Л. Чуланова. – Документ read. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 147 с. – (Научная мысль). – URL: https://znanium.ru/read?id=426875 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-16-018178-3. – Текст : электронный.

8. Новицкая, Е. Н. Совершенствование подготовки специалистов в системе высшего и дополнительного профессионального образования и тренды их изменения в современных условиях : Саратов. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского / Е. Н. Новицкая, В. М. Таллер. – Документ read. – Саратов : Саратов. ун-т, 2021. – 145 с. – Прил. – URL: https://e.lanbook.com/book/194750 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-292-04683-7. – Текст : электронный.

9. Панкратова, И. А. Настольная книга карьериста / И. А. Панкратова, А. А. Бочарова. - Москва [и др.] : Дашков и К [и др.], 2012. - 152 с. - Прил. - ISBN 978-5-394-01318-8 : 105-60. - Текст : непосредственный.

10. Профессиональное самоопределение : слов. терминов : метод. пособие работникам профориентац. центров, профконсультантам, учителям, педагогам учреждений нач. и сред. проф. образования, работникам психол. служб учеб. заведений / под ред. С. Н. Чистяковой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2014. - 124 с. - (Профессиональная ориентация). - ISBN 978-5-4468-0770-3 : 375-45. - Текст : непосредственный.

11. Резник, С. Д. Персональный менеджмент : практикум / С. Д. Резник, В. В. Бондаренко, И. С. Чемезов ; под общ. ред. С. Д. Резника. - 4-е изд., перераб. и доп. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 306 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Прил. - URL: https://znanium.ru/read?id=370750 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-107589-0. - Текст : электронный

12. Резник, С. Д. Самоорганизация и личная эффективность: секреты и уроки жизни организованного человека / С. Д. Резник, В. Усов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Документ read. – Москва : ИНФРА-М, 2025. – 290 с. – Прил. – URL: https://znanium.ru/read?id=460182 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-16-113178-7. – Текст : электронный.

13. Резник, С. Д. Студент вуза: технологии успешного обучения : учеб. для вузов по направлению подгот. 38.03.02 "Менеджмент" (квалификация (степень) "бакалавр") / С. Д. Резник, И. А. Игошина, О. А. Сазыкина ; под ред. С. Д. Резника. – 6-е изд., перераб. и доп. – Документ read. – Москва : ИНФРА-М, 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – Глоссарий ключевых сл. - Прил. – URL: https://znanium.ru/read?id=457676 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-16-112893-0. – Текст : электронный.

14. Сотникова, С. И. Управление персоналом. Деловая карьера : учеб.пособие для вузов по направлению подгот. "Упр. персоналом" (квалификация (степень) "бакалавр") / С. И.Сотникова. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Документ read. - Москва : РИОР [и др.], 2018. - 327 с. - (Высшее образование). - Слов. - URL: https://znanium.com/read?id=372060 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-369-01455-4. - 978-5-16-011238-1. - 978-5-16-103395-1. - Текст : электронный.

15. Тайм-менеджмент. Полный курс : учеб. пособие / Г. А. Архангельский, М. А. Лукашенко, Т. В. Телегина, С. В. Бехтерев ; под ред. Г. А. Архангельского. – . – Документ read. – Москва : Альпина Паблишер, 2026. – 311 с. – https://znanium.ru/read?id=471794 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-614-1881-1. – Текст : электронный.

16. Темплар, Р. Правила карьеры. Всё, что нужно для служебного роста / Р. Темплар ; пер. с англ. - 3-е изд. - Документ read. - Москва : Альпина Паблишер, 2026. - 242 с. - URL: http://znanium.com/bookread2.php?https://znanium.ru/read?id=471776 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-9614-1469-1. - Текст : электронный.

17. Темплар, Р. Правила самоорганизации. Как все успевать, не напрягаясь / Р. Темплар ; пер. с англ. – 2-е изд. – Документ read. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2026. – 214 с. – URL: http://znanium.com/bookread2.php?https://znanium.ru/read?id=471776 (дата обращения: 09.07.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – ISBN 978-5-91671-187-5. – Текст : электронный.

5.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – URL : https://elibrary.ru (дата обращения: 08.07.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
2. КонсультантПлюс : справочная правовая система : сайт / ЗАО «КонсультантПлюс». – Москва, 1992. – URL: http://www.consultant.ru (дата обращения 08.07.2026). – Текст : электронный.
3. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса : сайт / ФГБОУ ВО «ПВГУС». – Тольятти, 2010. – URL : http://elib.tolgas.ru (дата обращения: 08.07.2026). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Электронно-библиотечная система Znanium.com : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва, 2011. – URL : https://znanium.com/ (дата обращения: 08.07.2026). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5. Электронно-библиотечная система Лань : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – Москва, 2011. – URL: https://e.lanbook.com/ (дата обращения: 08.07.2026). – Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

5.3. Программное обеспечение

Информационное обеспечение учебного процесса по дисциплине осуществляется с использованием следующего программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого), в том числе отечественного производства:

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Microsoft Windows	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
2	Microsoft Office	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
3	КонсультантПлюс	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
4	СДО MOODLE	из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (лицензионный договор)

6. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Занятия семинарского типа. Учебные аудитории для занятий семинарского типа укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации (стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Промежуточная аттестация. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются компьютерные классы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета и/или учебные аудитории, укомплектованные мебелью и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета. Для организации самостоятельной работы обучающихся используются:

компьютерные классы университета;

научная библиотека, имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет.

Электронная информационно-образовательная среда университета (ЭИОС). Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) http://sdo.tolgas.ru/ из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее.

ЭИОС университета обеспечивает:

доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик;

формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

В случае реализации образовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий ЭИОС дополнительно обеспечивает:

фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательной программы;

проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет".

7. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

Шкала оценки результатов освоения дисциплины, сформированности результатов обучения

Форма проведения промежуточной аттестации	Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения		Шкала оценки уровня освоения дисциплины		
	Уровневая шкала оценки компетенций	100 бальная шкала, %	100 бальная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл	недифференцированная оценка
Зачет	допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
	пороговый	61-85,9	61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
			70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
	повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами (по накопительному рейтингу). Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень), если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний,

использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует повышенному уровню сформированности результатов обучения.

Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень), если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.

Результат обучения считается несформированным, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует допороговому уровню.

Формы текущего контроля успеваемости

Формы текущего контроля	Количество контрольных точек	Количество баллов за 1 контр. точку	Макс. возм. кол-во баллов
Тестирование по темам занятий	5	5	25
Практические задания (темы 1-5)	6	10	60
Практические задания (тем 4)	1	5	5
Эссе	1	10	10
Итого по дисциплине			**100 баллов**

Система оценивания представлена в электронном учебном курсе по дисциплине http://sdo.tolgas.ru/.

8.2. Типовые контрольные задания или иные материалы для ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

{Для всех форм текущего контроля должны быть приведены примеры (типовые варианты) оценочных средств}

8.2.1. Типовые задания к практическим (семинарским) занятиям

Практическое занятие 1. Насколько развиты твои soft skills?

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое soft skills
2. Чем soft skills отличаются от hard skills
3. Общая карта навыков
4. Как развитие soft skills влияет на жизнь

Практическое занятие 2. Как ставить умные цели. Как управлять изменениями в жизни

Вопросы для обсуждения:

1. Постановка целей по SMART
2. Как преодолеть "сливы" и достигнуть цели
3. Как управлять изменениями

Практическое занятие 3. Критическое мышление. Креативное мышление. Карта навыков

Вопросы для обсуждения:

1. Критическое мышление
2. Креативное мышление
3. Карта навыков

Практическое занятие 4. Управление стрессом в изменчивом мире VUCA

Темы для обсуждения:

1. SPOD-мир
2. VUCA-мир
3. BANI-мир

Практическое занятие 5. Как не делать все самому. Как корректно ставить задачи

Вопросы для обсуждения:

1. Все о тайм-менеджменте
2. Обзор техник управления временем

Практическое занятие 6. Рефлексия

Напишите эссе, в котором дайте ответы на следующие вопросы: Насколько довольны вы остались содержанием курса (ответ аргументируйте)? Почему важно развивать soft skills? Какой из ваших soft skills нужно начать тренировать прямо сейчас? Какие курсы платформы "Лифт будущее" вам запомнились и почему? Содержание каких конкурсов, проектов, олимпиад платформы «Россия — страна возможностей» вызвали у вас интерес? Будете ли вы в будущем принимать в них участие? Назовите известные вам платформы открытого образования, на которых размещены МООК. Имеется ли у вас опыт обучения с применением МООК?

Текст эссе можно написать в окне ниже или прикрепить в виде файла. Рекомендованный объем 1000 – 2000 знаков (с пробелами)

Типовые тестовые задания по темам

1. Что такое soft skills?

a. Это профессиональные умения и навыки, необходимые вам в процессе работы, которым можно научиться, как-то измерить и доказать их наличие

b. Это комплекс неспециализированных, важных для карьеры надпрофессиональных навыков,которые отвечают за успешное участие в рабочем процессе

2. Что относится к soft skills?

a. Уметь готовить

b. Умение петь

c. Формировать команду

d. Умение вести диалог

3. Верно ли данное утверждение? Hard skills – это технические профессиональные навыки, которые дает профильное обучение и стажировки. Их легко определить количественно и наглядно продемонстрировать

a. Нет

b. Да

4. Поставлена ли данная цель по SMART? Повысить узнаваемость бренда на 25% за 3 месяца

a. Нет

b. Да

5. Психологи и нейробиологи рекомендуют три приема, которые придут на помощь в ситуациях, когда надо успокоиться и начать действовать. В чем заключается смысл приема "символьное моделирование"?

a. Записывать причины, вызвавшие стресс

b. Дать краткий ответ на вопрос "Что я сейчас чувствую?"

c. Отмечать для себя, в каких случаях вы испытываете волнение

6. Какого SMART-компонента не достает в данной цели? За 3 месяца улучшить качество сервиса и обслуживания клиентов, сократить количество претензионных отзывов с помощью мониторинга качества и обучения сотрудников

a. A – достижимая

b. M – измеримая

c. R – релевантная

d. T - ограниченная по времени
e. S – конкретная

7. Вставьте пропущенное слово: Генерация идей - .... этап между проблемой и ее решением

8. Примите решение: Дизайнер из вашей команды предложил на выбор два вариант макета рекламной брошюры для предстоящей конференции: в ярких цветах и монохром. Что вы выберете?
a. Я знаю, что ограничиваться двумя вариантами - ошибка. Всегда должен быть выбор, как минимум, из четырех вариантов
b. Выберу цветной вариант. Он привлекает внимание и поднимает настроение

9. Автором метода постановки цели SMART считается:
a. Дж. Доран
b. Б. Франклин
c. П. Мейер
d. П. Дракер

10. Что означает понятие "VUCA-мир"?
a. Изменчивость Неопределенность Смелость Неоднозначность
b. Изменчивость Неожиданность Сложность Неоднозначность
c. Изменчивость Неопределенность Сложность Неоднозначность
d. Изменчивость Неопределенность Сложность Недоходность

11. Основные критерии для определения приоритетности дел согласно матрице Эйзенхауэра:
a. содержание и длительность
b. срочность и важность
c. периодичность повторения и важность

12.В чем заключается чуть принципа Парето в сфере организации времени?
a. Лишь 20% людей умеют организовывать свое время эффективно
b. Выполнение 20% рабочих задач обеспечивает выполнение работы на 80%.
c. Планировать необходимо лишь 80% времени, а 20% времени оставить на возможные изменения
d. На самые важные задачи необходимо тратить 80% времени

8.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: ЗАЧЕТ по дисциплине выставляется по накопительному рейтингу, который складывается из суммы баллов за выполнение всех заданий текущего контроля (практические задания, тестирование по темам, ЭССЕ по курсу). Для получения ЗАЧЕТА по дисциплине студенту необходимо набрать не менее 61 балла.

Перечень вопросов и заданий для подготовки к зачету

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

1. Дайте определение понятиям «Soft Skills» и «Hard Skills». В чем заключается принципиальная разница между этими типами навыков?
2. Приведите примеры Soft Skills и Hard Skills для представителей вашей будущей профессии (или любой другой специальности на выбор).
3. Как развитие Soft Skills влияет на профессиональную карьеру и личностный рост человека? Почему в современном мире работодатели все чаще отдают предпочтение кандидатам с развитыми надпрофессиональными навыками?
4. Составьте «Карту навыков» (или перечислите основные группы) Soft Skills, выделив навыки коммуникации, самоорганизации, мышления и управления эмоциями.
5. Какие методы и инструменты существуют для диагностики уровня развития ваших Soft Skills? Приведите примеры самодиагностики.
6. Раскройте суть технологии постановки целей SMART. Расшифруйте каждый компонент аббревиатуры (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) и приведите конкретный пример правильно сформулированной цели.
7. Проанализируйте предложенную цель на соответствие критериям SMART: «Повысить успеваемость по иностранному языку». Какие компоненты отсутствуют? Скорректируйте цель в соответствии с методологией.
8. Каковы основные причины «сливов» (потери мотивации и отказ от достижения) целей? Предложите стратегии преодоления этих барьеров.
9. Что такое «управление изменениями» в контексте личностного развития? Опишите основные этапы, которые проходит человек при принятии и внедрении значимых изменений в свою жизнь (модель Кюблер-Росс или аналогичная).
10. Как связаны целеполагание и управление временем? Приведите пример, как четкая цель помогает выстроить эффективный график дня.
11. Раскройте понятие «Критическое мышление». В чем его отличие от простого отрицания или скептицизма?
12. Назовите основные этапы процесса критического мышления (умение задавать вопросы, сбор информации, анализ, оценка аргументов, вывод). Приведите пример применения этих этапов в учебной или жизненной ситуации.
13. Что такое «Когнитивные искажения»? Приведите 2-3 примера искажений, которые мешают нам принимать правильные решения.
14. Раскройте понятие «Креативное мышление». Какие методы (техники) генерации идей вы знаете (например, мозговой штурм, метод фокальных объектов, ТРИЗ)? Опишите суть одного из них.
15. В чем связь между критическим и креативным мышлением? Почему для решения сложных проблем необходимо сочетать оба этих типа мышления?
16. Дайте характеристику понятиям SPOD-мир, VUCA-мир и BANI-мир. Раскройте смысл каждой буквы в этих акронимах.
17. Чем вызван переход от стабильного SPOD-мира к нестабильному VUCA-миру? Какие глобальные тренды (цифровизация, пандемии, экономическая нестабильность) на это повлияли?
18. Почему в условиях VUCA и BANI навыки самоорганизации и стрессоустойчивости становятся критически важными?
19. Раскройте понятие «Профессии будущего». Приведите примеры профессий, которые, скорее всего, исчезнут, и профессий, которые появятся в ближайшие 10-15 лет. Какими Soft Skills должны обладать специалисты будущего?

20. Опишите эффективные стратегии управления стрессом в условиях высокой неопределенности (VUCA-мир). В чем суть приема «символьное моделирование» или других психологических техник саморегуляции?

21. Дайте определение «Тайм-менеджменту». Является ли его целью «управлять временем»? Если нет, то что является его истинной целью?

22. Раскройте суть принципа Парето (правило 80/20) применительно к организации времени и личной эффективности. Приведите пример из учебной жизни.

23. Опишите суть Матрицы Эйзенхауэра. Как распределяются дела по квадрантам (важные/срочные, важные/несрочные и т.д.)? В каком квадранте должны находиться задачи, ведущие к развитию и достижению целей?

24. Опишите любые 2-3 техники управления временем, которые вы знаете (например, Pomodoro, GTD, Time Blocking). В чем их суть и для каких задач они подходят?

25. Что такое делегирование задач и почему умение «не делать все самому» является важной компетенцией? Каковы основные правила корректной постановки задач подчиненным, коллегам или даже самому себе в будущем?

26. Раскройте понятие «Рефлексия» в контексте саморазвития. Почему рефлексия является ключевым инструментом для самосовершенствования?

27. Какие формы рефлексии вы знаете (ежедневный анализ, ведение дневника, анализ ошибок в проектах)? Приведите пример структуры для проведения саморефлексии за прошедший семестр.

28. В чем разница между самооценкой, самоконтролем и рефлексией? Как они связаны между собой?

29. Опишите свой личный опыт работы с открытыми образовательными платформами (например, «Лифт в будущее», «Открытое образование»). Какие курсы или конкурсы вам запомнились и почему?

30. Какие перспективы для профессионального роста открывают платформы, подобные «Россия — страна возможностей»? Как участие в таких проектах способствует развитию навыков самоорганизации?