

Частное образовательное учреждение высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры педагогики и
психологии
Протокол № 10 от 29.05.2023 г.

Первый проректор
С.В. Авдашкевич
28.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.О.11 Основы самоорганизации и саморазвития личности
Направление подготовки:	43.03.02 Туризм
Направленность (профиль):	Международный туризм
Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Форма обучения:	очная, заочная
Разработчики:	Кандидат социологических наук, доцент Иванова А. Ю. Старший преподаватель Ермакова О. М.

Санкт-Петербург
2023

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель освоения дисциплины:

Формирование студентом компетенции в области самоорганизации и саморазвития личности, способности управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию собственного профессионального и жизненного пути на основе принципов образования, самообразования и системы базовых знаний и понятий психологии личности.

Задачи дисциплины:

Изучение принципов и приемов самоорганизации и саморазвития на основе когнитивных и эмоционально-волевых качеств личности на основе требований рынка труда;

Усвоение базовых понятий психологии личности;

Формирование представлений о способностях личности, об общих психологических закономерностях, теоретических принципах и методах самоорганизации и развития личности;

Формирование навыков управления временем, самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории;

Осознание и развитие профессионально-важных качеств личности, путей их развития в учебной и профессиональной деятельности;

Овладение способами управления своей познавательной деятельностью для удовлетворения образовательных интересов и потребностей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Примечание
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда	Наименование категории (группы) компетенций: «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)»
	УК-6.2 Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории	
	УК-6.3 Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда	Знает основные принципы самоорганизации и саморазвития личности, самообразования, значимость и пути развития профессионально-важных качеств личности в учебной и профессиональной деятельности; систему базовых знаний и понятий личностной эффективности
УК-6.2. Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории	Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, распределять время и управлять своей познавательной деятельностью для удовлетворения образовательных интересов и потребностей на основе когнитивных и эмоционально-волевых качеств личности
УК-6.3. Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	Владеет приемами самоорганизации и саморазвития на основе когнитивных и эмоционально-волевых качеств личности, способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

3. Содержание, объем дисциплины и формы проведения занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			УК-6.1	УК-6.2	УК-6.3
1	Психические явления. Когнитивные процессы	УК-6	Тестирование №1 (10)	Доклад, сообщение/Реферат №1 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1 (20)
2	Эмоционально - волевая сфера личности	УК-6	Тестирование №1 (10)	Доклад, сообщение/Реферат №1 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
3	Психические свойства личности. Темперамент и характер	УК-6	Тестирование №1 (10)	Доклад, сообщение/Реферат №1 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
4	Способности личности. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация	УК-6	Тестирование №2 (10)	Доклад, сообщение/Реферат №1 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
5	Профессионально-важные качества личности	УК-6	Тестирование №2 (10)	Доклад, сообщение/Реферат №1 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №2 (20)
6	Самосознание и саморазвитие личности	УК-6	Тестирование №3 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)	Задания творческого уровня №1 (20)
Количество баллов (100 баллов):			100		

Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа

Тема 1: Психические явления. Когнитивные процессы

Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение. Память. Мышление. Внимание. Речь.

Практические занятия/самостоятельная работа:

Значение познавательных когнитивных процессов в межличностной коммуникации.

Лабораторная работа: -

Тема 2: Эмоционально - волевая сфера личности

Аффект. Собственно эмоции. Чувства. Настроение. Стресс. Волевые процессы.

Практические занятия/самостоятельная работа:

Эмоциональный стресс и волевая регуляция личности.

Лабораторная работа: -

Тема 3: Психические свойства личности. Темперамент и характер

Темперамент. Гуморальные теории темперамента. Конституциональные теории темперамента. Нейрофизиологические теории темперамента. Компоненты темперамента. Характер. Структура характера.

Практические занятия/самостоятельная работа:

Определение темперамента. Определение акцентуаций характера.

Лабораторная работа: -

Тема 4: Способности личности. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация

Определение способностей. Задатки. Классификация способностей. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация. Принципы и приемы самоорганизации и саморазвития на основе когнитивных и эмоционально-волевых качеств личности.

Практические занятия/самостоятельная работа:

Определение уровня развития способностей личности.

Лабораторная работа: -

Тема 5: Профессионально-важные качества личности

43.03.02 Туризм, направленность (профиль) "Международный туризм"
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.О.11 Основы самоорганизации и саморазвития личности
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2023/2024 учебного года

Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа
<p>Роль личностных качеств в профессиональной деятельности. Профессионально-важные качества (ПВК) личности. Развитие ПВК в учебной деятельности. Потребности и мотивация профессиональной деятельности. Направленность личности. Сознательные и надсознательные процессы. Способы управления своей познавательной деятельностью для удовлетворения образовательных интересов и потребностей.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Возможности и механизмы развития профессионально-важных качеств личности в учебной и профессиональной деятельности.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> <p>Тема 6: Самосознание и саморазвитие личности Сознание и самосознание личности. Структура самосознания и Я-концепция. Функции самосознания. Уровни развития личности. Цель и возможности работы над собой. Самосовершенствование и выработка личностных качеств. Собственные желания и цели, способы их реализации. Локус контроля.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Построение Образа-Я. Защита Я-концепции. Диагностика локуса контроля.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> <p>Курсовая работа: не предусмотрено учебным планом</p>

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Аудиторные занятия (АЗ):	6	6
Лекционные занятия (Лек)	6	6
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	0	0
Самостоятельная работа студента (СР)	66	66
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	66	66
Контроль самостоятельной работы (КСР)	0	0
Контактная работа (КоР)	6	6
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	72/2	72/2

* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Психические явления. Когнитивные процессы	1	0	0	0	11	0
2	Эмоционально - волевая сфера личности	1	0	0	0	11	0
3	Психические свойства личности. Темперамент и характер	1	0	0	0	11	0
4	Способности личности. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация	1	0	0	0	11	0
5	Профессионально-важные качества личности	1	0	0	0	11	0
6	Самосознание и саморазвитие личности	1	0	0	0	11	0
	Консультация по электронным курсам (КЭК)	1	6	0	0	0	0
	Итого:		6	0	0	66	0

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Аудиторные занятия (АЗ):	6	6
Лекционные занятия (Лек)	6	6
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0

43.03.02 Туризм, направленность (профиль) "Международный туризм"
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.О.11 Основы самоорганизации и саморазвития личности
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2023/2024 учебного года

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Практические занятия (Пр)	0	0
Самостоятельная работа студента (СР)	62	62
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	62	62
Контроль самостоятельной работы (КСР)	0	0
Контактная работа (КоР)	6	6
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену/зачету и сдача экзамена/зачета (СР, КоР)	4	4
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	72/2	72/2

* Подготовка к аудиторным занятиям

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Психические явления. Когнитивные процессы	1	0	0	0	10	0
2	Эмоционально - волевая сфера личности	1	0	0	0	10	0
3	Психические свойства личности. Темперамент и характер	1	0	0	0	10	0
4	Способности личности. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация	1	0	0	0	10	0
5	Профессионально-важные качества личности	1	0	0	0	11	0
6	Самосознание и саморазвитие личности	1	0	0	0	11	0
	Консультация по электронным курсам (КЭК)	1	6	0	0	0	0
	Итого:		6	0	0	62	0

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

4. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Основная литература:

1. ПСИХОЛОГИЯ САМООЦЕНКИ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Молчанова О. Н. - Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (г. Москва), 2023 г. - 308 с. - ISBN 978-5-534-13538-1 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-samoocenki-519516>

2. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ: ФИКСИРОВАННЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ 2-е изд. Учебное пособие для вузов / Залевский Г. В. - Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта (г. Калининград); Национальный исследовательский Томский государственный университет (г. Томск), 2023 г. - 306 с. - ISBN 978-5-534-10661-9 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-lichnosti-fiksirovannye-formy-povedeniya-517855>

3. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ. ЗАКОНОМЕРНОСТИ И МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Диянова З. В., Щеголева Т. М. - Иркутский государственный университет (г. Иркутск), 2023 г. - 173 с. - ISBN 978-5-534-08187-9 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-lichnosti-zakonomernosti-i-mehanizmy-razvitiya-lichnosti-515044>

Дополнительная литература:

1. ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для вузов / Маралов В. Г., Низовских Н. А., Щукина М. А. - Санкт-Петербургский государственный

институт психологии и социальной работы (г. Санкт-Петербург).; Череповецкий государственный университет (г. Череповец)., 2023 г. - 320 с. - ISBN 978-5-9916-9979-2 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-samorazvitiya-514021>

2. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ГРУППЫ. Учебное пособие для вузов / Чернышев А. С., Сарычев С. В. - Курский государственный университет (г. Курск)., 2023 г. - 201 с. - ISBN 978-5-534-13692-0 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/socialnaya-psihologiya-lichnosti-i-gruppu-519712>

3. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ЛИЧНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ. ПРАКТИКУМ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Диянова З. В., Щеголева Т. М. - Иркутский государственный университет (г. Иркутск)., 2023 г. - 139 с. - ISBN 978-5-534-11876-6 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/obschaya-psihologiya-lichnost-i-motivaciya-praktikum-515045>

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение
4. LMS Moodle
5. Вебинарная платформа

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. ibooks.ru : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный

2. Электронно-библиотечная система СПбУТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный

3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru>. - Текст: электронный

4. eLibrary.ru : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный

5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: arch.neicon.ru. - Текст: электронный

6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный

7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный

8. Psychojournal.ru [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://psychojournal.ru>. - Текст: электронный

9. Флогистон [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <http://flogiston.ru>. - Текст: электронный

10. Научно-популярный психологический портал 5psy.RU [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://5psy.ru>. - Текст: электронный

11. Psylist [Электронный ресурс] : психологический образовательный сайт . - Режим доступа: <https://psylist.net>. - Текст: электронный

12. Гуманитарный портал [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://gtmarket.ru>. - Текст: электронный

13. PsyJournals.ru: профессиональная база данных . - Режим доступа: <http://psyjournals.ru>. - Текст: электронный

14. Мир психологии: профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://www.persev.ru/>. - Текст: электронный

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа - практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованная: рабочими местами для обучающихся, оснащенными специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенным специальной мебелью, персональным компьютером с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета; техническими средствами обучения - мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) и маркерной доской; лицензионным программным обеспечением

2. Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, лицензионным программным обеспечением

3. При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному порталу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному порталу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства). Авторизация на информационно-образовательном портале Университета imeos.ru и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля). Лицензионное программное обеспечение

9. Оценочные материалы по дисциплине

Описание оценочных средств (показатели и критерии оценивания, шкалы оценивания) представлено в приложении к основной профессиональной образовательной программе «Каталог оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации».

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета.

Для оценивания учебных достижений студентов в Университете действует балльно-рейтинговая система.

Если оценка, соответствующая набранной в семестре сумме рейтинговых баллов, удовлетворяет студента, то она является итоговой оценкой по дисциплине при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена/зачета с оценкой/зачета.

Условием сдачи экзамена/зачета с оценкой/зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача студентом экзамена, за который он получает экзаменационные баллы без учета баллов, полученных за текущий контроль:

Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачетом без

оценки

Баллы по дисциплине	60 и менее	61-73	74-90	91-100
Итоговая оценка по дисциплине	Незачет	Зачет		

Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	50 и менее	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100
	F	Fx	E	D	C	B	A
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся экзаменом/ зачетом с оценкой

Баллы по дисциплине	60 и менее		61-73		74-90		91-100
Итоговая оценка по дисциплине	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо		Отлично
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	<50	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100
	F	Fx	E	D	C	B	A
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

9.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля

Тестирование №1

1. Кто разделил ощущения на интероцептивные, проприоцептивные и экстероцептивные?
 - a) Б.Г. Ананьев;
 - b) Ч. Шеррингтон;
 - c) Гиппократ;
 - d) Г. Гельмгольц.
2. Чем больше величина абсолютного порога ощущения, тем:
 - a) выше чувствительность;
 - b) ниже чувствительность;
 - c) болезненнее ощущения;
 - d) незаметнее стимул.
3. Какое из данных понятий является формой изменения чувствительности?
 - a) дифракция;
 - b) сенсбилизация;
 - c) синестезия;
 - d) ассимиляция.
4. Относительное постоянство образов предметов называется:
 - a) целостностью;
 - b) константностью;
 - c) предметностью;
 - d) обобщенностью.
5. Зависимость восприятия от особенностей личности называется:
 - a) апперцепцией;
 - b) аттитюдом;
 - c) аддикцией;
 - d) апраксией.
6. Что в структуре воли по Е.П. Ильину отражает мотивационный процесс образования намерения?
 - a) самоинициация;
 - b) самодетерминация;
 - c) самомотивация.
7. Самоободрение, самоодобрение и самоприказ – это:
 - a) варианты самоинициации;
 - b) формы самоторможения;

- c) субъективные средства стимуляции волевых усилий;
d) приемы самомобилизации;
8. Волевое усилие характеризует:
a) приподнятое настроение;
b) вегетативные проявления;
c) расслабление мышц;
d) речевая активность.
9. Является ли волевое усилие признаком волевого действия?
a) нет;
b) иногда;
c) да.
10. Стремление достичь «здесь и сейчас» желаемого или необходимого вопреки имеющимся трудностям и неудачам, называется:
a) выдержкой;
b) упорством;
c) терпеливостью;
d) настойчивостью.
11. Сколько фаз выделяют при стрессе?
a) 2;
b) 3;
c) 4.
12. Психический стресс условно делят на два вида:
a) информационный и эмоциональный;
b) системный и эмоциональный;
c) физиологический и информационный;
d) системный и физиологический.
13. Переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшегося в поле действия ведущего мотива, называется:
a) личностным смыслом;
b) эмоциями;
c) субъективным феноменом.
14. По мнению Э. Кречмера, циклотимическому типу темперамента чаще соответствуют люди:
a) атлетического телосложения;
b) астенического телосложения;
c) пикнического телосложения;
d) диспластики.
15. Какому типу темперамента Э. Кречмер дал следующую характеристику: «Прямые несложные натуры, чувства которых на поверхности и вполне понятны»?
a) шизотимику;
b) циклотимику;
c) иксотимику.
16. По У. Шелдону, клаустрофобия (боязнь замкнутого пространства) характерна для:
a) висцеротонии;
b) соматотонии;
c) церебротонии.
17. Существенной ошибкой морфологических теорий темперамента является:
a) приблизительное описание типов конституции;
b) недооценка роли социальных условий в формировании психических свойств человека;
c) ограниченное количество типов темперамента, не охватывающее все возможные варианты.

18. Какие свойства нервной системы выделил И.П. Павлов?

- a) подвижность;
- b) лабильность;
- c) силу;
- d) динамичность;
- e) уравновешенность.

19. Способность нервных клеток выдерживать длительное или сильное кратковременное возбуждение без перехода в состояние запредельного торможения называется:

- a) лабильностью;
- b) динамичностью;
- c) силой;
- d) подвижностью.

20. И.П. Павлов выделил следующие типы нервной системы:

- a) слабый;
- b) слабый, подвижный;
- c) сильный, неуравновешенный;
- d) сильный, уравновешенный, инертный;
- e) сильный, уравновешенный, подвижный.

21. И.П. Павлов выделил два типа ВНД (мыслительный и художественный). Мыслительный тип отличает:

- a) преобладание первой сигнальной системы над второй;
- b) преобладание второй сигнальной системы над первой;
- c) склонность к абстрактному, аналитико-синтетическому мышлению;
- d) склонность к конкретному, предметному мышлению.

22. Общая психическая активность, моторика и эмоциональность выделены В.Д. Небылицыным в качестве:

- a) компонентов темперамента;
- b) свойств нервной системы;
- c) характеристики работоспособности.

23. Какое качество В.Д. Небылицын не включил в понятие «эмоциональность»?

- a) впечатлительность;
- b) нейротизм;
- c) импульсивность;
- d) эмоциональную лабильность.

24. Значительная эмоциональная реактивность, глубина и устойчивость чувств при слабом внешнем их выражении характерны для:

- a) холериков;
- b) сангвиников;
- c) флегматиков;
- d) меланхоликов.

25. О характере человека можно судить по его:

- a) поступкам;
- b) внешности;
- c) привычкам;
- d) темпераменту.

26. Направление в прикладной психологии, согласно которому существует связь между почерком и индивидуальными особенностями личности, называется:

- a) хиромантией;
- b) дерматоглификой;
- c) физиогномикой;
- d) графологией.

27. Психические свойства человека, определяющие его поведение в типичных обстоятельствах, называются:

- a) стереотипом поведения;
- b) задатками;
- c) чертами характера;
- d) установками личности.

28. Понятие «акцентуации» ввел:

- a) П.Б. Ганнушкин в 1933г.;
- b) О.В. Кербиков в 1962г.;
- c) К. Леонгард в 1964г.;
- d) А.Е. Личко в 1977г.

Тестирование № 2

1. Понятие «способности» ввел:

- a) Аристотель;
- b) Сократ;
- c) Гиппократ;
- d) Платон.

2. Кто стал основоположником эмпирического подхода к решению проблемы способностей?

- a) Т. Гоббс;
- b) Дж. Локк;
- c) Фр. Гальтон;
- d) Ч. Дарвин.

3. Можно ли понимать под способностями имеющиеся у человека знания, умения и навыки?

- a) Да;
- b) нет;
- c) зависит от ситуации.

4. К какой группе способностей относятся восприятие и память?

- a) Общие;
- b) специальные;
- c) природные;
- d) творческие.

5. Главное условие развития способностей - это:

- a) соответствующая среда;
- b) определенные свойства нервной системы;
- c) особенности строения анализаторов;
- d) повышенная мотивация.

6. Индивидуальные свойства личности, которые обеспечивают легкость и продуктивность в овладении знаниями и в осуществлении различных видов деятельности, называются:

- a) общими способностями;
- b) специальными способностями;
- c) теоретическими способностями;
- d) практическими способностями.

7. Природной основой развития способностей является:

- a) черты характера;
- b) определенные свойства нервной системы;
- c) родители;
- d) особенности строения анализаторов.

8. Какое из перечисленных понятий в Библии имеет значение «меры серебра»:

- a) способность;
- b) одаренность;
- c) талант;
- d) гениальность.

9. Произведения талантливого человека отличаются:

- a) оптимизмом;
- b) оригинальностью;
- c) принципиальная новизна;
- d) популярностью.

10. Психологи считают, что гениальные творения создаются благодаря:

- a) уникальным способностям;
- b) полной самоотдаче;
- c) уникальным способностям и полной самоотдаче;
- d) случайно.

11. Психологическая теория деятельности стала развиваться:

- a) в конце XIX века;
- b) в начале XX века;
- c) в конце 20-х – начале 30-х годов XX века;
- d) в конце 50-х – начале 60-х годов XX века.

12. Книгу «Деятельность. Сознание. Личность» написал:

- a) Рубинштейн С.Л.;
- b) Выготский Л.С.;
- c) Леонтьев А.Н.;
- d) Гальперин П.Я.

13. Главный тезис диалектического материализма - это:

- a) сознание определяет бытие человека;
- b) бытие определяет сознание человека;
- c) бытие есть часть сознания;
- d) сознание есть часть бытия.

14. Одним из основополагающих принципов теории деятельности является принцип активности.

Его суть в том, что:

- a) сознание проявляется в деятельности;
- b) поведение нельзя рассматривать в отрыве от сознания человека;
- c) деятельность – целенаправленный процесс;
- d) действия человека предметны, их цели носят социальный характер.

15. К основным видам деятельности относятся:

- a) игра;
- b) учение;
- c) творчество;
- d) труд.

16. Какие компоненты структуры человека задействованы в деятельности?

- a) физиологический и психический;
- b) психический и социальный;
- c) физиологический, психический и социальный;
- d) физиологический и социальный.

17. Основной единицей анализа деятельности является:

- a) действие;
- b) операция;
- c) функция;
- d) временной интервал.

18. Действия и операции отличаются:

- a) наличием волевого компонента;
- b) степенью осознания выполняемой деятельности;
- c) временем выполнения;
- d) обобщенностью.

19. Операции бывают двух видов. К операциям первого вида относятся те, которые:

- a) возникли путем адаптации к условиям деятельности;
- b) сознательные действия, благодаря автоматизации ставшие навыками и перемещенные в область неосознаваемых процессов;
- c) бессознательные, неконтролируемые действия.

20. Физиологическими механизмами обеспечения психических процессов в теории деятельности являются:

- a) безусловные рефлексы;
- b) условные рефлексы;
- c) психофизиологические функции;
- d) свойства нервной системы.

Тестирование № 3

1. Совокупность психических процессов, посредством которых человек осознает себя, называется:

- a) самосознанием;
- b) Я-концепцией;
- c) Я-образом;
- d) идентичностью.

2. Какого компонента нет в структуре самосознания?

- a) когнитивного;
- b) эмоционально-оценочного;
- c) смыслового;
- d) поведенческого.

3. Какую функцию не выполняет самосознание?

- a) коммуникативную;
- b) познания себя;
- c) оценивания себя;
- d) усовершенствования себя;
- e) поиск смысла жизни.

4. Чувство собственной компетентности в какой-то деятельности, суждение о своих способностях и возможностях, называется:

- a) рефлексией;
- b) самоэффективностью;
- c) сензитивностью.

5. Какие составляющие содержатся, по теории У. Джемса, в целостном «Я»:

- a) эмпирическое «Я» и чистое «Я»;
- b) объективное «Я» и субъективное «Я»;
- c) реальное «Я» и идеальное «Я».

6. Каким термином называют процесс усвоения оценок других людей?

- a) интериоризацией;
- b) экстериоризацией;
- c) смысловой интеграцией.

7. Процесс интерпретации, посредством которого человек приходит к определенному мнению о причинах чего-либо, называется:

- a) локусом контроля;
- b) атрибуцией;
- c) самоактуализацией.

8. Интернальный локус контроля свидетельствует о склонности человека приписывать ответственность за все происходящее с ним:

- a) внешним обстоятельствам;
- b) окружающим людям;
- c) себе;
- d) безличным, неконтролируемым силам.

9. Закончите формулу У. Джемса «Самоуважение есть отношение успеха к...»:

- a) притязаниям;
- b) работоспособности;
- c) продуктивности;
- d) удовлетворенности.

10. Принцип смысловой интеграции образа «Я» позволяет человеку:

- a) адекватно оценивать себя;
- b) правильно оценивать других;
- c) сохранить высокое самоуважение, независимо от жизненных неудач;
- d) избежать ригидности в оценки ситуации.

Доклад, сообщение / Реферат №1

1. Определение способностей.
2. Биологическое и социальное в индивидуальном развитии способностей.
3. Задатки – природная основа развития способностей.
4. Классификация способностей.
5. Уровни развития способностей.
6. Виды одаренности.
7. Условия, способствующие и препятствующие развитию способностей.
8. Творческие способности.
9. Теория деятельности А.Н. Леонтьева.
10. Структура деятельности.
11. Роль личностных качеств в профессиональной деятельности.
12. Профессионально-важные качества (ПВК) личности.
13. Развитие ПВК в учебной деятельности.
14. Потребности и мотивация профессиональной деятельности.
15. Пирамида потребностей по А. Маслоу.
16. Осознаваемые и неосознаваемые мотивы.
17. Внутренняя и внешняя мотивация.
18. Направленность как ведущая характеристика личности.
19. Формирование мотивационной сферы личности.

Для обсуждения предлагается вопрос о процессе восприятия информации в ходе слушания. Студенты должны рассмотреть когнитивные и эмоциональные процессы, участвующие в ходе слушания; фильтры слушания, препятствующие получению информации; искажения в ходе слушания; закономерности процесса забывания; приемы эффективного слушания. В ходе обсуждения этих вопросов, студенты вырабатывают и демонстрируют умения и навыки активных техник слушания.

Задание творческого уровня №1

Вариант №1

Студентам предлагается проанализировать проблему недостаточной эмоциональной регуляции поведения, роль эмоциональной регуляции в самоорганизации личности, для выполнения деятельности, в том числе учебной и профессиональной. Подобрать позитивные образы в прошлом и будущем и на их основе разработать упражнения по эффективной саморегуляции, основанные на работе с данными образами.

Вариант №2

Студентам предлагается проанализировать схему построения когнитивного «Образа – Я», т.е. рассмотреть вопрос о закономерностях формирования представления человека о самом себе, о своей «Я - концепции».

«Я-концепция» — система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью. Эта концепция — результат познания и оценки самого себя через отдельные образы себя в условиях самых разнообразных реальных и фантастических ситуаций, а также через мнения других людей и соотнесения себя с другими.

Я-концепция характеризуется, помимо прочего, адекватностью или неадекватностью: человек может создать такой образ самого себя, который не соответствует реальности и приводит к конфликтам с ней; напротив, адекватная Я-концепция способствует более успешному приспособлению к миру и другим людям.

Предметом самовосприятия и самооценки индивида могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений. На основе «Я»-концепции индивид строит взаимодействие с другими людьми и с самим собой.

Традиционно выделяют *когнитивную, оценочную и поведенческую* составляющие «я»-концепции. Когнитивная составляющая — это представления индивида о самом себе, набор характеристик, которыми, как ему кажется, он обладает. Оценочная — это то, как индивид оценивает эти характеристики, как к ним относится. Поведенческая — это то, как человек в действительности поступает.

На основе этих знаний, студенты должны разработать свою «Я-концепцию»

Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №2

«Профессионально-важные качества специалиста Вашей специальности».

Ход работы:

1. Изучите тему №5.
2. Посмотрите методические рекомендации “Общие требования и рекомендации по оформлению письменных студенческих работ”.
3. Подготовьте эссе на тему " **Профессионально-важные качества специалиста Вашей**

специальности ".

4. Разместите ответ на задание в текстовом поле (полный ответ - до 800 слов).

Инструкция. После завершения изучения темы №5 «Профессионально-важные качества личности» Вам необходимо показать свое умение самостоятельно анализировать конкретную ситуацию, связанную с успешным выполнением профессиональных обязанностей; показать уровень сформированности исследовательских навыков и творческого мышления.

Профессионально важные качества – это качества, необходимые для успешного выполнения профессиональных задач. Наряду с ними выделяют и качества, препятствующие успеху в профессиональной деятельности. Чтобы стать профессионалом в своей области Вы должны их знать, поэтому необходимо в эссе описать и те, и другие, обосновать свой выбор. Определите, к какой группе по классификации Е.А. Климова, относится Ваша профессия: «человек - человек», «человек – природа», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – художественный образ».

Критерии оценки эссе.

1. Логичное изложение материала.
2. Использование аргументов для своей позиции.
3. Четкое изложение собственных мыслей и их грамотное оформление в точном соответствии с требованиями.

9.2. Примерный перечень тем курсовой работы

Не предусмотрено учебным планом

9.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации: зачет

Примерный перечень теоретических вопросов к зачету

1. Общее представление об ощущении.
2. Общее представление о восприятии.
3. Общее представление о представлении.
4. Общее представление о воображении.
5. Общее представление о внимании.
6. Общее представление о памяти.
7. Общее представление о мышлении.
8. Речь и мышление.
9. Представления об эмоциональных переживаниях
10. Эмоциональный стресс
11. Воля как высший уровень регуляции.
12. Определение состояния. Роль и место состояний среди других психических явлений.
13. Индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность.
14. Биологическое и социальное в индивидуальном развитии человека.
15. Свойства и структура личности.
16. Типологии личности.
17. Понятие о темпераменте. Исторический обзор учений о темпераменте.
18. Конституциональные теории темперамента. Типологии Э. Кречмера и У. Шелдона.
19. Нейродинамические теории темперамента. Учение И.П. Павлова о свойствах нервной системы. Типы нервной системы по И.П. Павлову.
20. Понятие характера. Соотношение темперамента и характера.
21. Структура характера. Черты характера. Классификация черт характера.
22. Акцентуированные личности по К. Леонгарду.
23. Задатки и способности.
24. Классификация способностей. Общие и специальные способности. Теоретические и

практические способности.

25. Понятие потребности.
26. Понятие мотив.
27. Понятие мотивации. Виды мотивации.
28. Понятие направленности. Основные виды направленности.
29. Формирование мотивационной сферы личности.
30. Понятие о самосознании в отечественных теориях личности.
31. Структура самосознания и «Я-концепции».
32. Формирование «Я-образа».
33. Возможности и ограничения саморазвития личности.

Примерный перечень практических заданий к зачету

1. Охарактеризовать основные проблемы и возможности самоорганизации.
2. Описать физиологическую основу ощущения и восприятий.
3. Объяснить закономерности функционирования памяти и внимания.
4. С помощью различных мыслительных операций разобрать решение задач.
5. Использовать невербальные и паралингвистические средства общения для распознавания эмоциональных состояний и лжи.
6. Рассмотреть стрессогенные факторы в процессе общения.
7. Продемонстрировать способы контроля и управления эмоциональными состояниями.
8. Использовать механизмы психологической защиты З.Фрейда для анализа конфликтных ситуаций в межличностном общении.
9. Привести примеры талантливых людей и основания их уровня развития способностей.
10. Раскрыть мотивы поступков героев художественных произведений.
11. Привести примеры акцентуаций характера героев литературных произведений.
12. Привести примеры проявления темпераментов в ситуации общения и в профессиональной деятельности.
13. Дать рекомендации по гармонизации поведения и деятельности для холериков.
14. Дать рекомендации по гармонизации поведения и деятельности для флегматиков.
15. Дать рекомендации по гармонизации поведения и деятельности для меланхоликов.
16. Дать рекомендации по гармонизации поведения и деятельности для сангвиников.
17. Перечислить и обосновать черты личности, объясняющие успешность современной личности, ее конструктивность в ситуации общения и в профессиональной деятельности.
18. Определить перечень профессионально-важных качеств личности для специалиста сферы деятельности: «человек-человек»
19. Определить перечень профессионально-важных качеств личности для специалиста сферы деятельности: «человек-техника»
20. Определить перечень профессионально-важных качеств личности для специалиста сферы деятельности: «человек-знак»
21. Определить перечень профессионально-важных качеств личности для специалиста сферы деятельности: «человек-природа»
22. Привести приемы управления временем.
23. Составить социально-психологический портрет личности, обладающей развитой способностью и потребностью к самореализации.
24. Составить социально-психологический портрет личности, обладающей мотивацией к личностному развитию.
25. Привести примеры проявлений экстернального локуса контроля. Проанализировать его эффективность через призму самоорганизации и саморазвития.

43.03.02 Туризм, направленность (профиль) "Международный туризм"

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.О.11 Основы самоорганизации и саморазвития личности

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2023/2024 учебного года

26. Привести примеры проявлений интернального локуса контроля. Проанализировать его эффективность через призму самоорганизации и саморазвития.