

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

**Фонд оценочных средств
по дисциплине: «Практическое самопознание»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки
39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль) подготовки
Стратегии, технологии и современные практики реализации
молодежной политики

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр

Форма обучения
очная

Брянск
2025

Лист согласований

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью, направленность (профиль) Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики по дисциплине «Практическое самопознание».

ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры психологии

протокол № 1 от «26» августа 2025 г.

Проректор по учебной работе

Т.Ю. Тюрина

исполнитель:

к.псих.н доцент кафедры
психологии

В.В. Осипова

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и описание компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине

ТИПОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов	Прочитайте текст и выберите правильный ответ (Если несколько ответов, то прочитайте текст и выберите правильные ответы)
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
Задания с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным если правильно установлены все соответствия	Верно/неверно
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности считается верным если правильно указываются все последовательности	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указан ответ и приведены корректные аргументы, используемые при выборе	Верно/неверно

	ответа.	
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указаны ответы и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания открытого типа с развернутым ответом	Задания открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталоном по содержанию и полноте.	Верно/неверно

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

3.1. Задания для проведения текущего контроля обучающихся

Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
Прочитайте текст и выберите правильный ответ 1. Что является основным методом практического самопознания? А) Критическое мышление Б) Медитация В) Визуализация Г) Анализ сновидений Правильный ответ: Б 2. Что означает термин «интроспекция»? А) Самоутверждение в обществе Б) Анализ поведения других В) Внимательное наблюдение за своими мыслями и чувствами Г) Принятие решений на основе опыта Правильный ответ: В 3. Какой метод не относится к техникам самопознания? А) Ведение дневника Б) Самоанализ В) Подражание кумиру Г) Медитация Правильный ответ: В 4. Цель самопознания — это: А) Управление другими людьми Б) Получение высшего образования В) Осознание и развитие личного потенциала Г) Повышение дохода Правильный ответ: В	УК-6.1 Самостоятельно выявляет направления, мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели личностного и профессионального роста на основе самооценки и образования в течение УК-6.2 Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда УК-6.3. Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные,	Базовый 1-3 минуты

5. Какой психолог первым ввёл понятие «самость»? А) Зигмунд Фрейд Б) Карл Роджерс В) Карл Густав Юнг Г) Абрахам Маслоу Правильный ответ: В 6. Ведение дневника помогает: А) Избежать ошибок в будущем Б) Развить лидерские качества В) Осознавать собственные эмоции Г) Улучшить память Правильный ответ: В 7. Что такое рефлексия? А) Механическая реакция Б) Переживание стресса В) Мыслительный процесс, направленный на осмысление опыта Г) Самокритика Правильный ответ: В 8. Как называется способность человека понимать свои эмоции и управлять ими? А) Интеллект Б) Самооценка В) Эмоциональный интеллект Г) Когнитивная гибкость Правильный ответ: В 9. Что способствует более глубокому самопониманию? А) Частое пребывание в шумной компании Б) Осознанное одиночество В) Просмотр новостей Г) Изучение биографии других людей Правильный ответ: Б 10. Какая из практик нацелена на осознание текущего момента? А) Психоанализ Б) Майндфулнес В) Гипноз Г) Аутотренинг Правильный ответ: Б		
Прочитайте текст и выберите правильный ответ 11. Какой уровень самопознания связан с осознанием личных ценностей? А) Поверхностный Б) Средний В) Глубинный Г) Телесный Правильный ответ: В	УК-6.1 Самостоятельно выявляет направления, мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели	Повышенный 3-5 минут

12. Самопознание способствует: А) Развитию навыков манипуляции Б) Повышению самоконтроля В) Повышению конкурентоспособности Г) Развитию физической силы Правильный ответ: Б 13. Какое утверждение соответствует философии самопознания? А) «Познай других — и будешь счастлив» Б) «Живи сегодняшним днём» В) «Познай себя — и ты познаешь мир» Г) «Забудь прошлое — оно не важно» Правильный ответ: В 14. Что не является барьером на пути самопознания? А) Защита эго Б) Самообман В) Осознанность Г) Страх изменений Правильный ответ: В 15. Какой инструмент помогает объективнее взглянуть на себя? А) Интервью с другом Б) Чтение новостей В) Просмотр фильмов Г) Сравнение с другими Правильный ответ: А 16. Техника «письмо себе» направлена на: А) Улучшение орфографии Б) Развитие логики В) Эмоциональную разрядку и самопонимание Г) Повышение продуктивности Правильный ответ: В 17. Какой психолог считал самореализацию высшей человеческой потребностью? А) Эрик Эриксон Б) Зигмунд Фрейд В) Абрахам Маслоу Г) Жан Пиаже Правильный ответ: В 18. Какой из способов помогает развивать осознанность? А) Постоянный контроль за другими Б) Многозадачность В) Медитативные практики Г) Игнорирование эмоций Правильный ответ: В 19. Что такое «тень» по Юнгу?		
---	--	--

А) Проекция страхов на других Б) Подсознательная сторона личности, содержащая подавленные аспекты В) Отражение личности в обществе Г) Анимус/Анима Правильный ответ: Б 20. Что помогает человеку повысить уровень самопринятия? А) Постоянная критика Б) Поиск одобрения В) Безоценочное наблюдение за собой Г) Сравнение с идеалом Правильный ответ: В		
Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Кейс 1. Студентка Мария чувствует постоянное раздражение на подругу, хотя та ничего явного не делает. Мария не может объяснить причины этих эмоций. Задание: Проведите рефлексивный анализ этой ситуации от лица Марии. Какие внутренние причины могут вызывать раздражение? Какие техники самопознания могли бы помочь Марии понять свои чувства? Кейс 2. Алексей устроился на работу, но постоянно сравнивает себя с более опытными коллегами и чувствует себя некомпетентным. Задание: Предложите способ самопознания, который поможет Алексею справиться с синдромом самозванца. Составьте пошаговый план его применения. Кейс 3. Ольга заметила, что повторяет одни и те же ошибки в романтических отношениях. Она хочет понять, в чем причина. Задание: Какие методы самонаблюдения и самоанализа помогут Ольге выявить деструктивные сценарии? Как можно зафиксировать наблюдения, чтобы использовать их для развития? Кейс 4. Студент Иван прошёл тест на самооценку и обнаружил, что сильно зависим от внешнего одобрения. Задание: Опишите, как Иван может использовать практики самопознания (дневник, визуализация, рефлексия), чтобы развивать внутреннюю опору и повысить самоуважение. Кейс 5. Наталья ведёт дневник, но часто ограничивается лишь описанием событий. Она хочет использовать дневник как	УК-6.1 Самостоятельно выявляет направления, мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели личностного и профессионального роста на основе самооценки и образования в течение УК-6.2 Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда 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	Высокий 5-10 минут

инструмент глубокого самопонимания. Задание: Предложите структуру для ведения дневника, которая поможет Наталье выявлять свои эмоции, убеждения и внутренние конфликты.		
---	--	--

3.2.2. Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
Прочитайте текст и выберите правильный ответ 21. Самонаблюдение — это: А) Вмешательство в ход событий Б) Хроническое беспокойство В) Осознанное внимание к своему внутреннему миру Г) Метод анализа других людей Правильный ответ: В 22. Осознанность предполагает: А) Быстрое мышление Б) Постоянный самоконтроль В) Присутствие в настоящем моменте Г) Сосредоточенность на результате Правильный ответ: В 23. Какая техника помогает развивать эмпатию к себе? А) Самокритика Б) Медитация доброжелательности (метта) В) Рефлексия в группе Г) Игнорирование негативных эмоций Правильный ответ: Б 24. Что такое самооценка? А) Способ оценки других Б) Результат теста на IQ В) Субъективное представление человека о собственной ценности Г) Статус в обществе Правильный ответ: В 25. Какой подход считает, что самопознание возможно через активные действия? А) Гуманистический Б) Поведенческий В) Психоаналитический Г) Когнитивный Правильный ответ: Б 26. Кто первым ввёл понятие «рефлексивное сознание»? А) Джон Дьюи Б) Сократ В) Декарт Г) Лев Выготский Правильный ответ: А	УК-6.1 Самостоятельно выявляет направления, мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели личностного и профессионального роста на основе самооценки и образования в течение УК-6.2 Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда 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	Базовый 1-3 минуты

27. Что может быть результатом глубокого самопознания? А) Тревожность Б) Нарушение сна В) Осознание предназначения Г) Сомнение в себе Правильный ответ: В 28. Как называется практика записи мыслей, чувств и событий с целью самопонимания? А) Протоколирование Б) Саморефлексия В) Ведение дневника Г) Проективный метод Правильный ответ: В 29. Что является признаком низкого уровня самопознания? А) Эмпатия Б) Повторение деструктивных шаблонов В) Осознанное поведение Г) Самонаблюдение Правильный ответ: Б 30. Саморазвитие невозможно без: А) Внешнего давления Б) Финансовой стабильности В) Самопознания Г) Социальной активности Правильный ответ: В		
Прочитайте текст и выберите правильный ответ 31. Что такое аутентичность личности? А) Способность копировать других Б) Соответствие поведения ожиданиям общества В) Истинное выражение себя Г) Поддержание социального имиджа Правильный ответ: В 32. Какой вид терапии основан на осознанности? А) КПТ Б) Гештальт В) МБСР (mindfulness-based stress reduction) Г) Психоанализ Правильный ответ: В 33. Какой навык важен для успешного самопознания? А) Манипуляция Б) Лидерство В) Самоотчетность Г) Конформизм Правильный ответ: В 34. Что является внешним проявлением самопознания? А) Уверенность в себе	УК-6.1 Самостоятельно выявляет направления, мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели личностного и профессионального роста на основе самооценки и образования в течение УК-6.2 Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда УК-6.3. Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых	Повышен ный 3-5 минут

Б) Усталость В) Вспыльчивость Г) Замкнутость Правильный ответ: А 35. Какой метод не относится к практикам самопознания? А) Ведение дневника Б) Чтение художественной литературы В) Прослушивание лекций Г) Осознанные прогулки Правильный ответ: В 36. Что характеризует зрелую личность? А) Зависимость от мнения других Б) Пассивность В) Самопонимание и принятие себя Г) Эмоциональные всплески Правильный ответ: В 37. Какой процесс помогает распознать повторяющиеся сценарии поведения? А) Ретроспективный анализ Б) Эвристика В) Конформизм Г) Эмоциональный отклик Правильный ответ: А 38. Что такое личностный рост? А) Прогресс в карьере Б) Накопление знаний В) Изменение внешности Г) Процесс улучшения понимания себя и развития своих качеств Правильный ответ: Г 39. Осознанный выбор предполагает: А) Автоматическое принятие решений Б) Подчинение авторитету В) Понимание своих потребностей и целей Г) Следование моде Правильный ответ: В 40. Какой результат считается успехом в практике самопознания? А) Социальное признание Б) Умение манипулировать другими В) Глубокое понимание своих мотивов и ценностей Г) Повышение внешнего контроля Правильный ответ: В	результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и	
Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Кейс 6. Максим после ссоры с родителями испытывает сильное	УК-6.1 Самостоятельно выявляет направления, мотивы и стимулы для	Высокий 5-10 минут

чувство вины. Он склонен винить себя даже в мелочах. Задание: Как практики самопринятия и осознанности могут помочь Максиму переработать эту эмоцию? Подберите упражнения, которые он мог бы выполнять ежедневно. Кейс 7. Алина боится перемен, хотя чувствует, что давно «застряла» в рутине. Она хочет разобраться, что ей мешает двигаться вперед. Задание: Проведите мини-анализ от имени Алины. Как ей выявить свои ограничивающие установки и что она может сделать, чтобы начать путь к изменениям? Кейс 8. Группа студентов участвует в тренинге по самопознанию. Одному из участников трудно открываться и делиться личным. Задание: Какие внутренние барьеры могут мешать самораскрытию? Как тренер может мягко помочь участнику включиться в процесс, не нарушая границ? Кейс 9. Сергей обнаружил, что испытывает зависть к своему другу, который более успешен в карьере. Это чувство мешает отношениям. Задание: Помогите Сергею проанализировать, что стоит за завистью. Как через самопознание он может трансформировать это чувство в мотивацию? Кейс 10. Анастасия прошла через трудный опыт — не поступила в желанный вуз. Она чувствует потерю уверенности и смысла. Задание: Сформулируйте практики и вопросы для рефлексии, которые помогут Анастасии переосмыслить ситуацию и восстановить самооценку.	саморазвития, определяя реалистические цели личного и	
---	--	--

3.3. Вопросы к зачету (промежуточная аттестация), формирование компетенций (УК-6.1, УК-6.2, УК – 6.3)

1. Что такое самопознание и в чем его значение для личного развития
2. Какие существуют основные уровни самопознания
3. Чем отличается самонаблюдение от самоанализа
4. Опишите методы, применяемые в практике самопознания
5. Что такое рефлексия и какова ее роль в процессе самопознания
6. Как понятие «Я-концепция» связано с самопознанием
7. Какие существуют препятствия на пути к самопознанию
8. Как развивать осознанность в повседневной жизни
9. В чем заключается смысл высказывания Сократа «Познай самого себя»
10. Опишите роль дневника в практике самопознания
11. Что такое самооценка и как она формируется
12. Какие психологические практики способствуют развитию внутренней опоры

13. Как связаны эмоции и самопознание
14. В чем заключается феномен «тени» по Юнгу и как он связан с самопознанием
15. Что такое аутентичность личности и как её достичь
16. Как работает техника «письмо себе» и в чем её польза
17. Чем отличаются внешняя и внутренняя мотивация в контексте самопознания
18. Что представляет собой метод «треугольника осознания»
19. Какова роль телесных ощущений в практике самонаблюдения
20. Что такое эмоциональный интеллект и как он связан с самопознанием
21. Объясните значение практики осознанности (mindfulness)
22. Какие личные качества развиваются благодаря самопознанию
23. Как самопознание влияет на профессиональное самоопределение
24. Почему важно отслеживать автоматические мысли и реакции
25. Какие установки могут мешать развитию самопонимания
26. Как сны могут быть использованы для самопознания
27. Что такое проекция и как она проявляется в процессе самопознания
28. Какие этапы включает процесс работы с внутренними конфликтами
29. Как определить свои истинные ценности через практики самопознания
30. Каким образом практика благодарности влияет на самовосприятие

Примерная тематика рефератов (докладов)

Понятие и структура самопознания в психологии

Методы и техники практического самопознания

Роль дневника в развитии самосознания

Интроспекция как инструмент познания внутреннего мира

Влияние самооценки на личностное развитие

Этапы формирования Я-концепции

Рефлексия как основа осознанной жизни

Аутентичность как цель самопознания

Самопознание в философии Сократа и современной психологии

Практика осознанности (mindfulness) в контексте самопознания

Психологические барьеры на пути к самопознанию

Самопознание в юношеском возрасте: задачи и трудности

Связь самопознания и саморазвития

Роль эмоционального интеллекта в процессе самопознания

Образ «Я» в разных школах психологии

Телесно-ориентированные практики как средство самопознания

Использование метафор и символов в самопознании

Сравнение западных и восточных подходов к самопознанию

Практики самопомощи через осознание и принятие себя

Влияние социальных сетей на процесс самопознания молодежи

Гендерные особенности самопознания

Проективные методики в диагностике образа «Я»

Роль самопознания в профессиональной самореализации

Самонаблюдение как способ формирования личной ответственности

Проблема самообмана в практике самопознания

Работа с «тенью» в юнгианском подходе к самопознанию

Механизмы психологической защиты как преграды самопонимания

Практика «письма себе» и её влияние на личностный рост

Когнитивные и эмоциональные аспекты самопознания

Практическое самопознание в контексте психотерапевтической работы

3.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

№ п/п	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет УК-6.1; УК-6.2 УК – 6.3	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, нормативную, основную и дополнительную учебную литературу. Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего материала дисциплины. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. В период подготовки к зачету обучающийся вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу. Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах (тестах) зачета. Зачет проводится по вопросам (тестам), охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.	1) «зачтено» - правильность ответов на вопросы билета (верное, четкое, достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов, нормативно- правового материала и т.п.) и правильное разрешение задачи; полнота и лаконичность ответа; степень использования и понимания научных и нормативных источников; умение связывать теорию с практикой; логика и аргументированность изложения материала; грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; культура речи; 2) «не зачтено» предполагает, что обучающимся либо не дан ответ на вопрос и (или) не решена предложенная задача, либо обучающийся не знает основных понятий, не может определить предмет дисциплины.
2.	Тестирование УК-6.1, УК-6.2 УК-6.3	Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов	« отлично » - процент правильных ответов = > 90%; « хорошо » - процент правильных ответов = > 70%; « удовлетворительно » - процент правильных ответов = > 50%; « неудовлетворительно » - процент правильных ответов < 50%.

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 оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости 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 БИУБ и является обязательной.

Текущая аттестация 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 обучающимся 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. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

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

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с локальными нормативными актами БИУБ и является обязательной.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в виде **зачета** в период зачётно-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.

Оценка знаний обучающегося на зачёте определяется его учебными достижениями и

результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой дисциплины.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить 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.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). 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, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает: • соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; • валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); • дифференциацию контрольно-измерительных материалов. Формы контроля самостоятельной работы: • просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • организация самопроверки, • взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • проведение письменного опроса; • проведение устного опроса; • организация и проведение индивидуального собеседования; - организация и проведение собеседования с группой; • защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.
Коллоквиум	Коллоквиум (от латинского colloquium – разговор, беседа) – одна из форм

	учебных занятий, беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы. Цель проведения коллоквиума состоит в выяснении уровня знаний, полученных учащимися в результате прослушивания лекций, посещения семинаров, а также в результате самостоятельного изучения материала. В рамках поставленной цели решаются следующие задачи: • выяснение качества и степени понимания учащимися лекционного материала; • развитие и закрепление навыков выражения учащимися своих мыслей; • расширение вариантов самостоятельной целенаправленной подготовки учащихся; • развитие навыков обобщения различных литературных источников; • предоставление возможности учащимся сопоставлять разные точки зрения по рассматриваемому вопросу. В результате проведения коллоквиума преподаватель должен иметь представление: • качестве лекционного материала; • сильных и слабых сторонах своей методики чтения лекций; • сильных и слабых сторонах своей методики проведения семинарских занятий; • об уровне самостоятельной работы учащихся; • об умении обучающихся вести дискуссию и доказывать свою точку зрения; • степени эрудированности учащихся; • степени индивидуального освоения материала конкретными обучающимися. В результате проведения коллоквиума обучающийся должен иметь представление: • об уровне своих знаний по рассматриваемым вопросам в соответствии с требованиями преподавателя и относительно других студентов группы; • недостатках самостоятельной проработки материала; • своем умении излагать материал; • своем умении вести дискуссию и доказывать свою точку зрения. В зависимости от степени подготовки группы можно использовать разные подходы к проведению коллоквиума. В случае, если большинство группы с трудом воспринимает содержание лекций и на практических занятиях демонстрирует недостаточную способность активно оперировать со смысловыми единицами и терминологией курса, то коллоквиум можно разделить на две части. Сначала преподаватель излагает базовые понятия, содержащиеся в программе. Это должно занять не более четверти занятия.
--	--

	Остальные три четверти необходимо посвятить дискуссии, в ходе которой обучающиеся должны убедиться и, главное, убедить друг друга в обоснованности и доказательности полученного видения вопроса и его соответствия реальной практике. Если же преподаватель имеет дело с более подготовленной, самостоятельно думающей и активно усваивающей смысловые единицы и терминологию курса аудиторией, то коллоквиум необходимо провести так, чтобы сами обучающиеся сформулировали изложенные в программе понятия, высказали несовпадающие точки зрения и привели практические примеры. За преподавателем остается роль модератора (ведущего дискуссии), который в конце «лишь» суммирует совместно полученные результаты.
Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: • компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; • письменных ответов, т.е. 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. Итоговый тест должен включать не менее 60 вопросов по всему курсу. Значит, итоговое тестирование займет целое занятие.
Подготовка к зачёту	При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачёта – это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачёт. При подготовке обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка включает в себя три этапа: • самостоятельная работа в течение семестра; • непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; • подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах) зачёта.
	Для успешной сдачи зачёта 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 профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; • семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, успешной сдаче зачёта; • готовиться к зачёту необходимо начинать с первой лекции и первого семинара.

**КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине: «Практическое самопознание»**

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль) подготовки
Стратегии, технологии и современные практики реализации
молодежной политики

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр

Форма обучения
очная

ОТВЕТЫ К ТЕСТУ:

1. b
2. b
3. b
4. b
5. b
6. b
7. b
8. b
9. a
10. b
11. b
12. b
13. b
14. b
15. b
16. b
17. b
18. b
19. b
20. b
21. b
22. b
23. b
24. b
25. b
26. b
27. b
28. b
29. b
30. b
31. c
32. b
33. b
34. b
35. b
36. b
37. b
38. b
39. b
40. b

КЕЙСЫ

Каждый кейс описывает ситуацию, с которой сталкивается человек, стремящийся к практическому самопознанию используя принципы рефлексии, психологии, управления стрессом и других технологий самопознания.

Кейс 1.

Студентка Мария чувствует постоянное раздражение на подругу, хотя та ничего явного не делает. Мария не может объяснить причины этих эмоций.

Задание: Проведите рефлексивный анализ этой ситуации от лица Марии. Какие внутренние причины могут вызывать раздражение? Какие техники самопознания могли бы помочь Марии понять свои чувства?

Кейс 2.

Алексей устроился на работу, но постоянно сравнивает себя с более опытными коллегами и чувствует себя некомпетентным.

Задание: Предложите способ самопознания, который поможет Алексею справиться с синдромом самозванца. Составьте пошаговый план его применения.

Кейс 3.

Ольга заметила, что повторяет одни и те же ошибки в романтических отношениях. Она хочет понять, в чем причина.

Задание: Какие методы самонаблюдения и самоанализа помогут Ольге выявить деструктивные сценарии? Как можно зафиксировать наблюдения, чтобы использовать их для развития?

Кейс 4.

Студент Иван прошёл тест на самооценку и обнаружил, что сильно зависим от внешнего одобрения.

Задание: Опишите, как Иван может использовать практики самопознания (дневник, визуализация, рефлексия), чтобы развивать внутреннюю опору и повысить самоуважение.

Кейс 5.

Наталья ведёт дневник, но часто ограничивается лишь описанием событий. Она хочет использовать дневник как инструмент глубокого самопонимания.

Задание: Предложите структуру для ведения дневника, которая поможет Наталье выявлять свои эмоции, убеждения и внутренние конфликты.

Кейс 6.

Максим после ссоры с родителями испытывает сильное чувство вины. Он склонен винить себя даже в мелочах.

Задание: Как практики самопринятия и осознанности могут помочь Максиму переработать эту эмоцию? Подберите упражнения, которые он мог бы выполнять ежедневно.

Кейс 7.

Алина боится перемен, хотя чувствует, что давно «застряла» в рутине. Она хочет разобраться, что ей мешает двигаться вперёд.

Задание: Проведите мини-анализ от имени Алины. Как ей выявить свои ограничивающие установки и что она может сделать, чтобы начать путь к изменениям?

Кейс 8.

Группа студентов участвует в тренинге по самопознанию. Одному из участников трудно открываться и делиться личным.

Задание: Какие внутренние барьеры могут мешать самораскрытию? Как тренер может мягко помочь участнику включиться в процесс, не нарушая границ?

Кейс 9.

Сергей обнаружил, что испытывает зависть к своему другу, который более успешен в

карьере. Это чувство мешает отношениям.

Задание: Помогите Сергею проанализировать, что стоит за завистью. Как через самопознание он может трансформировать это чувство в мотивацию?

Кейс 10.

Анастасия прошла через трудный опыт — не поступила в желанный вуз. Она чувствует потерю уверенности и смысла.

Задание: Сформулируйте практики и вопросы для рефлексии, которые помогут Анастасии переосмыслить ситуацию и восстановить самооценку.