

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:36:52  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«Самоорганизация и саморазвитие»**

Код, направление подготовки	49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль)	Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Психологии
Выпускающая кафедра	теории физической культуры

**Типовые задания для контрольной работы**

**Темы контрольных работ:**

1. Какими личностными качествами должен обладать специалист в вашей профессиональной области?
2. Определите тип вашего темперамента и особенности его влияния на вашу самоорганизацию.
3. Тип вашей самооценки и его влияние на ваше самообразование.
4. Приведите пример вашего волевого поведения в рамках вашей самоорганизации.
5. Как ваша самоорганизация повлияла на развитие ваших способностей? Определите ваши способности.
6. Какие способы самоорганизации вы используете в повседневной жизни и в учебной деятельности?
7. Какие виды самообразования вы применяете в своей жизни?
8. Какие мнемотехнические приемы вы используете в процессе самообразования?
9. Какие способы восстановления работоспособности вы применяете в своей жизни?
10. Занимаетесь ли вы самообразованием в процессе обучения в вузе? Каковы при этом ваши мотивы и потребности?
11. Какие методы самообразования вы используете?
12. Какие технологии тайм-менеджмента вы используете регулярно?
13. Выберите любую деятельность, которой вы занимались вчера, и определите ее психологическую структуру.
14. Какие психические явления задействованы у Вас в процессе самоорганизации и самообразования? Каким образом?
15. Какие компьютерные технологии вы используете в процессе самоорганизации и самообразования?
16. Личность человека как система общественно-значимых черт характера и индивидуально-типологических особенностей.
17. Биологическое, психологическое, социальное и духовное измерение личности.
18. Нравственные ориентиры и ценности как компоненты направленности личности.
19. Роль саморазвития и самообразования в современном мире.
20. Роль самообразования в вашей профессии.
21. Свобода и ответственность личности.
22. Мультизадачность современного человека – миф или реальность?
23. Психология успеха и счастья: достоинства и ограничения

24. Понятие личностного роста в психологии саморазвития.
25. Содержание понятия «профессиональное самоопределение личности». Типы самоопределения.
26. Профессиональная идентичность, профессиональная зрелость личности.
27. Профессиональное становление и профессиональное развитие личности. Профессионализация.
28. Виды, этапы, фазы профессиональной адаптации. Факторы и психологические механизмы профессиональной адаптации.
29. Барьеры на пути профессионального развития, варианты их преодоления.
30. Кризисы профессионального развития, обусловленные изменениями в сфере трудовой занятости.
31. Условия саморазвития и оптимизации профессиональных достижений личности.
32. Карьера и жизненный путь личности.
33. Ценностные ориентации в карьере и саморазвитие личности.

### Типовые вопросы к зачету (1 семестр)

Задание для показателя оценивания дескриптора «Знает»	Вид задания
<p style="text-align: center;"><i>Сформулируйте развернутые ответы на следующие теоретические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные категории психологии самоорганизации и самообразования: психология, самоорганизация, самообразование, саморазвитие.</li> <li>2. Психология: особенности, место в системе научного познания. Виды психических явлений.</li> <li>3. Сознание и самосознание как условия активной самоорганизации личности.</li> <li>4. Самообразование: виды, принципы, этапы. Содержание и структура непрерывного образования.</li> <li>5. Индивид, личность, субъект, индивидуальность. Основные характеристики личности.</li> <li>6. Развитие личности в онтогенезе: основные психологические особенности. Взаимосвязь с самоорганизацией.</li> <li>7. Самооценка как центральное образование личности. Взаимосвязь самооценки, самоорганизации, самообразования.</li> <li>8. Понятия успеха и успешности в самообразовании.</li> <li>9. Темперамент: физиологические основы, психологическая характеристика.</li> <li>10. Характер: понятие, проявление, черты. Формирование характера. Влияние на самоорганизацию.</li> <li>11. Способности: понятие, классификация, уровни, развитие. Развитие способностей как результат эффективно организованного самообразования.</li> <li>12. Потребности: понятие, виды, связь с мотивами. Удовлетворение потребностей в процессе самообразования.</li> <li>13. Мотивация как ведущий фактор самоорганизации и самообразования. Виды мотивов.</li> <li>14. Самоорганизация как способность к саморегуляции. Способы саморегуляции.</li> <li>15. Регуляторная роль психических эмоциональных состояний в самоорганизации субъекта: настроение, стресс, аффект, страсть, фрустрация, тревога.</li> </ol>	Теоретическое

<p>16. Воля как один из механизмов самоорганизации. Формирование волевых качеств. Функции воли. Структура волевого акта поведения.</p> <p>17. Ощущение и восприятие: общие и отличительные черты.</p> <p>18. Внимание: виды, свойства, развитие, значение в процессе самообразования.</p> <p>19. Память: виды, процессы, закономерности, значение в процессе самообразования. Мнемотехнические приемы.</p> <p>20. Мышление: понятие, виды, мыслительные операции. Креативность мышления как одно из основных качеств личности с высокой самоорганизацией. Интеллект как механизм самоорганизации. Виды и развитие интеллекта.</p> <p>21. Влияние самообразования на развитие речи. Виды и характеристики речи.</p> <p>22. Воображение: понятие, виды, приемы, взаимосвязь с самообразованием.</p> <p>23. Понятие и специфика профессиональной деятельности. Разнообразие профессиональной деятельности на современном российском рынке труда.</p> <p>24. Работоспособность как фактор самоорганизации и самообразования: понятие, условия. Способы восстановления работоспособности.</p> <p>25. Деятельность как психологическая категория: основные виды, структура. Цель как условие успешной самоорганизации и самообразования. Познавательная деятельность как базис самообразования.</p> <p>26. Технологии управления своим временем (тайм-менеджмент).</p> <p>27. Понятие, структура, функции коммуникации. Психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления. Вербальный и невербальный язык общения.</p> <p>28. Психология эффективного взаимодействия в условиях современного самообразования: взаимодействие с обучающими, менеджерами образования, сокурсниками в формате непосредственной и опосредованной коммуникации (дистанционного образования).</p> <p>29. Роль современных компьютерных технологий в самоорганизации и самообразовании личности.</p>	
---	--

Задание для показателя оценивания дескриптора «Умеет»	Вид задания
<p><i>Практические задания:</i> Проведение диагностики и разработка проекта «Дорожная карта». (Задание готовится заранее, до проведения зачета).</p>	Теоретико-практическое

Задание для показателя оценивания дескриптора «Владеет»	Вид задания
<p><i>Практические задания:</i> Защита проекта «Дорожная карта» в форме «Круглого стола». (Задание готовится заранее, до проведения зачета).</p>	Теоретико-практическое