

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»


ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ И БИЗНЕСА

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол № 5 от  
«12» января 2021г.  
Зав. кафедрой



/ Халфина Р.Р.

Согласовано:  
Председатель УМК института

 /Абзалилова Л.Р.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Практикум по саморазвитию и психопрофилактике

Обязательная часть

программа магистратуры

Направление подготовки

**38.04.01 Экономика**

Направленность

**Управление инновационным развитием, Экономика фирмы в условиях цифровизации**

Квалификация

**Магистр**

Разработчик (составитель)

профессор, д. б. н.



Халфина Р.Р.

Год приема: 2021 г.

Уфа 2021 г.

Составитель / составители: Халфина Р.Р.

Рабочая программа дисциплины *утверждена* на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии протокол № 5 от «12» января 2021 г

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О./

## Список документов и материалов

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1.   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций..   | 4  |
| 2.   | Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....  | 5  |
| 3.   | Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся) .....   | 5  |
| 4.   | Фонд оценочных средств по дисциплине .....   | 5  |
| 4.1. | Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине. ....  | 5  |
| 4.2. | Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине. .... | 6  |
| 5.   | Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....  | 11 |
| 5.1. | Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....   | 11 |
| 5.2. | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....   | 12 |
| 6.   | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....  | 12 |

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

| Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)                | Формируемая компетенция (с указанием кода)  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | ИУК 6.1. Знает: основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности  | Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>• существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности;</li> <li>• основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития;</li> <li>• основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и саморазвития в профессии.</li> </ul> |
|   |   | 6.2. Умеет: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни; реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при | Уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять барьеры саморазвития;</li> <li>• отбирать методы самопознания и саморазвития;</li> <li>• организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности.</li> </ul> Ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию.   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.   |  |
|  |  | ИУК 6.3. Владеет: навыками рационального распределения временных ресурсов, построения индивидуальной траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни; навыками самоконтроля и рефлексии, позволяющими самостоятельно корректировать саморазвитие и самообразование по выбранной траектории. | Владеть: Использования приемов самопознания; методов самовоспитания; само менеджмента; Разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию. |

## 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Практикум по саморазвитию и психопрофилактике» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на I курсе во *втором семестре* при очно-заочной форме обучения.

Дисциплина изучается на I курсе в *летнюю сессию* при заочной форме обучения.

Цели изучения дисциплины: формирование целостного представления о внутренних стимулах саморазвития личности, развитии навыков самопознания, психологической саморегуляции

## 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

## 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

**УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки**

| Этап, уровень освоения компетенции | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)  | Критерии оценивания результатов обучения  |   |
|------------------------------------|--|---|---|
|                                    |  | Не зачтено  | Зачтено   |
| Первый этап (уровень)              | Знает существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности и основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития, также основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и саморазвития в профессии.                                | Не знает или имеет фрагментарные знания о существующих концепциях саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности и основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития и специфику своего самообразования и саморазвития в профессии | В целом знает существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности и основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития и специфику своего самообразования и саморазвития в профессии  |
| Второй этап (уровень)              | Умение определять барьеры саморазвития, отбирать методы самопознания и саморазвития, также организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. Ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию. Владение навыками использования приемов самопознания, методов самовоспитания, само менеджмента | Не умеет или не способен определять барьеры саморазвития, отбирать методы самопознания и саморазвития, также организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. Ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию                          | Умеет способен определять барьеры саморазвития, отбирать методы самопознания и саморазвития, также организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. Ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию. Также владеет навыками использования приемов самопознания, методов самовоспитания, само менеджмента |

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.**

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине  | Оценочные средства                                    |
|--|--|---|
| ИУК 6.1. Знает: основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности   | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности;</li> <li>• основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития;</li> </ul> <p>основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и саморазвития в профессии.</p> | Устный опрос, Лабораторная работа, Контрольная работа |
| 6.2. Умеет: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни; реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата. | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять барьеры саморазвития;</li> <li>• отбирать методы самопознания и саморазвития;</li> <li>• организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности.</li> </ul> <p>Ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию.</p>  | Лабораторная работа, Контрольная работа               |
| ИУК 6.3. Владеет: навыками рационального распределения временных ресурсов, построения индивидуальной траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни; навыками самоконтроля и рефлексии, позволяющими самостоятельно корректировать саморазвитие и самообразование по выбранной траектории.   | <p>Владеть:</p> <p>Использования приемов самопознания; методов самовоспитания; само менеджмента;</p> <p>Разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.</p>  | Лабораторная работа, Контрольная работа               |

Критерии оценивания контактной формы зачета.

**Зачтено** - выставляется при развернутом ответе на теоретические вопросы билета с владением понятийного аппарата, терминологии, умением использовать теоретические знания при выполнении практических заданий с небольшими ошибками; ответе на дополнительные

вопросы с небольшими затруднениями; владение навыками при ответе на практические вопросы с небольшими неточностями.

**Не зачтено** - выставляется при невозможности дать ответ на теоретические вопросы билета, не владеет понятийным аппаратом, терминологией, не умеет использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; затрудняется при ответе на дополнительные вопросы; не владеет навыками при ответе на практические вопросы.

### **Вопросы к зачету**

- 1 Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие».
- 2 Проблема самосознания и саморазвития в религиозных концепциях.
- 3 Проблема самосознания и саморазвития в философских концепциях.
- 4 Проблема самосознания и саморазвития в психологии.
- 5 Структурная модель самосознания.
- 6 Проблема идентичности в психологии.
- 7 Принципы самопознания.
- 8 Сферы самопознания.
- 9 Области самопознания.
- 10 Представление человека о себе - «Окном Джогари».
- 11 Структура индивидуальности.
- 12 Структура Я-концепции.
- 13 Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности.
- 14 Я-концепция как интерпретация опыта.
- 15 Я-концепция как совокупность ожиданий.
- 16 Я-концепция в различных психологических теориях.
- 17 Социальная идентичность в концепциях.
- 18 Характеристика самопознания как процесса.
- 19 Цели и мотивы самопознания.
- 20 Средства самопознания.
- 21 Способы самопознания.
- 22 Идентификация как механизм самопознания.
- 23 Рефлексия как механизм самопознания.
- 24 Понятие о развитии.
- 25 Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.
- 26 Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
- 27 Структура самосознания личности.

### **Устный опрос**

Устный опрос проводится после изучения новой темы с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации. Опрос проводится на практических занятиях.

**Критерии оценки** (в баллах) в соответствии рейтинг плану по максимальному и минимальному количеству баллов:

**5 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы.

**4 балла** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на несколько вопросов, однако допущены неточности в ответах на 1, 2 вопроса.

**3 балла** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на пару вопросов, однако допущены неточности в ответах на остальные вопросы.

**2 балла** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов.

### **План практических занятий (устный опрос)**

**Практическое занятие № 1.** Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте  
Самопознание и саморазвитие во взрослости



1. Изучение индивидуальных тенденций саморазвития – тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А.Леонтьева.
2. Упражнение с идеальной моделью.
3. Разработка индивидуальной программы самовоспитания (на примере программы самовоспитания С.Б.Елканова).
4. Диагностика способности к саморазвитию.
5. Оценка уровня самоактуализации по опроснику А.Шострома.
6. Методика «Мотивация аффилиации» (А.Меграбян и М.Ш.Магомед-Эминов).
7. Методика определения индекса жизненной удовлетворенности.
8. Диагностики ситуативной самоактуализации личности (Т.Д.Дубовицкая).
9. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.
10. Метод, ориентированный на реконструкцию будущего Ф.Мелджеса.
11. Обучение аутогенной тренировке.
12. Автопортрет как метод саморегуляции личности.
13. Психическая саморегуляция («Зарядка позитивного мышления»).

### **Практическое занятие № 2. Практикум по самопознанию и саморазвитию**

1. Структура самосознания.
2. Особенности развития самосознания в раннем возрасте.
3. Особенности развития самосознания в дошкольном возрасте.
4. Особенности развития самосознания в младшем школьном и в подростковом возрастах.
5. Особенности развития самосознания в юности.
6. Развитие субъективной реальности от рождения до 18 лет.
7. Изучение индивидуальных тенденций саморазвития – тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А.Леонтьева.
8. Упражнение с идеальной моделью.
9. Разработка индивидуальной программы самовоспитания (на примере программы самовоспитания С.Б.Елканова).
10. Диагностика способности к саморазвитию.
11. Оценка уровня самоактуализации по опроснику А.Шострома.
12. Методика «Мотивация аффилиации» (А.Меграбян и М.Ш.Магомед-Эминов).
13. Методика определения индекса жизненной удовлетворенности.
14. Диагностики ситуативной самоактуализации личности (Т.Д.Дубовицкая).
15. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.
16. Метод, ориентированный на реконструкцию будущего Ф.Мелджеса.
17. Обучение аутогенной тренировке.
18. Автопортрет как метод саморегуляции личности.
19. Психическая саморегуляция («Зарядка позитивного мышления»).

### **Самопознание и саморазвитие во взрослости**

1. Сферы самопознания и саморазвития во взрослости.
2. Развитие субъективной реальности от 17 до 62... лет.
3. Особенности саморазвития в ранней, средней и поздней взрослости.
4. Проблема саморазвития в периодизации Э.Эриксона.

### **Практическое занятие № 3. Самоменеджмент**

1. Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению.
2. Время в жизни человека.
3. Жизненные перспективы личности и организация времени.
4. Анализ «поглотителей» времени.

5. Техника самоменеджмента.
6. Система планирования времени.
7. Методика разработки личных жизненных планов.

#### **Практическое занятие № 4. Профессиональное саморазвитие**

1. Исследование мотивации профессионального развития.
2. Профессиональная самооценка.
3. Я-концепция и тенденции профессионально-личностного развития.
4. Развитие личности в процессе профессионализации.
5. Определение направленности личности (ориентационная анкета Б.Басса).
6. Тренинг личностного роста.

#### **Контрольная работа**

Контрольная работа направлена на оценивание усвоения ЗУН. Письменная контрольная работа направлена на оценивание теоретических знаний по дисциплине. Работа имеет такую структуру:

1. Титульный лист;
2. Оглавление и введение;
3. Основной текст контрольной;
4. Заключительная часть работы;
5. Перечень использованной литературы и источников;
6. Дополнения и приложения. **Критерии оценки (в баллах):**

**5 баллов** выставляется студенту, если студент выполнил работу полностью без неточностей и ошибок.

**4 баллов** выставляется студенту, если при выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки.

**3 баллов** выставляется студенту, если студент не полностью выполнил задание или при решении допущены грубые ошибки.

**2 баллов** выставляется студенту, если выполнена малая часть задания.

#### **Примерная тематика контрольных работ**

1. Самопознание и саморазвитие взрослого человека.
2. Образ «Я» взрослости.
3. Биография, жизненный путь человека.
4. Внутренний мир человека.
5. Развитие субъективной реальности.
6. Самоутверждение.
7. Самосовершенствование.
8. Самоактуализация.
9. Самопринятие как механизм саморазвития.
10. Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития.
11. Жизненные стратегии.
12. Мотивация самосовершенствования
13. Проблема самоактуализации в теории А.Маслоу.
14. Развитие Я-концепции в теории К.Роджерса.
15. От «комплекса неполноценности» к личностному росту (А.Адлер).
16. Барьеры саморазвития.

17. Понятие личностного роста в психологии саморазвития.
18. Социальный опыт как условие развития личности.
19. Развитие профессионализма.
20. Характеристики профессионального саморазвития.
21. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области.
22. Символические задания на выявление «Социального Я» (Б.Лонг, Р.Зиллер, Р.Хендерсон).
23. Методика обучения самопринятию (В.Г.Моралов).
24. Программа самовоспитания.
25. Практические методы самопознания.
26. Ригидность и самоактуализация.
27. Саморегуляция или самообман.
28. Методики диагностики саморазвития.
29. Самоменеджмент.
30. Диагностика способности к самоуправлению.
31. Жизненные перспективы личности и организация времени.
32. Анализ «поглотителей» времени. Техника самоменеджмента.
33. Методика разработки личных жизненных планов.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

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

#### **Основная литература:**

1. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [[Электронный ресурс]] / Под ред. А.Л. Журавлева .— Москва : Институт психологии РАН, 2014.—320с.—ISBN978-5-4263-0061-3.—  
<URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271663&sr=1>
2. Бовина, И.Б. Социальная психология здоровья и болезни : монография / И.Б. Бовина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Аспект Пресс, 2008. - 264 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7567-0540-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=456752>
3. Васильева, О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. . - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>
4. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 987-5-9585-0556-2 ; 5. То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>

#### **Дополнительная литература:**

5. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Биологический факультет. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2008. - 176 с. - библиогр. с: С. 171-175. - ISBN 978-5-9275-0413-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909>

6. Бакунова, И. В. Психолого-педагогическая диагностика и коррекция лиц с ограниченными возможностями здоровья / И. В. Бакунова, Л. И. Макадей.– Ставрополь : СКФУ, 2016 .– 122 с. – ISBN 978-5-691-01566-3.– URL:[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=458907&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=458907&sr=1).

7. Философия здоровья / под ред. А.Т. Шаталова. - Москва : ИФ РАН, 2001. - 244 с. - ISBN 201-02071-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=63865>

8. Теоретические и прикладные проблемы психологического здоровья и экологии человека [Электронный ресурс] : сборник научных статей Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 18 декабря 2017 г. ) / Башкирский государственный университет, Факультет психологии; отв. ред. Р.Р. Халфина .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2017 .— Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ.— <URL:[https://elib.bashedu.ru/dl/local/Halfina\\_otvred\\_Teoreticheskieiprakticheskieproblemypsichologicheskogo\\_zdorovja\\_sb\\_2017.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/Halfina_otvred_Teoreticheskieiprakticheskieproblemypsichologicheskogo_zdorovja_sb_2017.pdf)>.

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал» <https://bashedu.bibliotech.ru/Account/LogOn>

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>

## 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий   | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения  |
|---|-------------|--|
| 1   | 2           | 3  |
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: №№ 107, 108, 110, 111, 114, , 122 , 204, 207, 208, 209, 210, 212, № 213, 218, 220, 221, 222, 301, 305, 307, 308, 309, 311, 311а, 311в, 312 . | Лекции      | Учебная мебель, доска, проекционный экран, проектор, персональные компьютеры.<br>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии – бессрочные. |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии – бессрочные.</p> <p>3. Система централизованного тестирования БашГУ (Moodle). GNU General Public License Version 3, 29 June 2007</p>   |
| <p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: 107, 108, 110, 111, 114, , 122 , 204, 207, 208, 209, 210, 212, № 213, 218, 220, 221, 222, 301, 305, 307, 308, 309, 311, 311а, 311в, 312</p>  | <p>Практические/семинарские занятия</p>   | <p>Учебная мебель, доска, проекционный экран, проектор, персональные компьютеры.</p> <p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии – бессрочные.</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии – бессрочные.</p> <p>3. Система централизованного тестирования БашГУ (Moodle). GNU General Public License Version 3, 29 June 2007</p> |
| <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: №№ 107, 108, 110, 111, 114, , 122 , 204, 207, 208, 209, 210, 212, № 213, 218, 220, 221, 222, 301, 305, 307, 308, 309, 311а, 311в, 312.</p> | <p>Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация</p> | <p>Учебная мебель, доска, проекционный экран, проектор, персональные компьютеры.</p> <p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии – бессрочные.</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии – бессрочные.</p> <p>3. Система централизованного тестирования БашГУ (Moodle). GNU General Public License Version 3, 29 June 2007</p> |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ И БИЗНЕСА

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Практикум по саморазвитию и психопрофилактике на 2 семестр  
очно-заочная форма обучения

| Вид работы  | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)  | 1/36             |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  |                  |
| лекций  |                  |
| практических/ семинарских   | 16               |
| лабораторных  |                  |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2              |
| из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта   |                  |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)  | 19,8             |
| из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта   |                  |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)   |                  |

Форма(ы) контроля:

Зачет семестр 2

| №<br>п/п | Тема и содержание   | Форма изучения материалов:<br>лекции, практические занятия,<br>семинарские занятия,<br>лабораторные работы,<br>самостоятельная работа и<br>трудоемкость (в часах) |        |    |      | Основная и<br>дополнительная<br>литература,<br>рекомендуемая<br>студентам (номера из<br>списка) |             | Задания по<br>самостоятельной<br>работе студентов | Форма текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные<br>работы,<br>компьютерные<br>тесты и т.п.) |
|----------|---|---|--------|----|------|---|-------------|---|--|
|          |   | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СР   |   |             |   |  |
| 1        | 2   | 4   | 5      | 6  | 7    | 8   | 9           | 10  |  |
| 1.       | Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте<br>Самопознание и саморазвитие во взрослости |   | 4      |    | 5    | 1, 2, 4, 6  | Задание 4-6 | Устный опрос                                      |  |
| 2.       | Практикум по самопознанию и саморазвитию  |   | 4      |    | 5    | 2, 5, 6   | Задания 3-4 | Устный опрос, Лабораторная работа                 |  |
| 3.       | Самоменеджмент  |   | 4      |    | 5    | 2, 4, 5   | Задания 1-2 | Лабораторная работа                               |  |
| 4.       | Профессиональное саморазвитие личности  |   | 4      |    | 4,8  | 1,3,10  | Задания 1-3 | контрольная работа                                |  |
|          | <b>Всего часов:</b>   |   | 16     |    | 19,8 |   |             |   |  |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ И БИЗНЕСА

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Практикум по саморазвитию и психопрофилактике на 2 семестр  
заочная форма обучения

| <b>Вид работы</b>   | <b>Объем дисциплины</b> |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)  | 1/36                    |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  |                         |
| лекций  | 8                       |
| практических/ семинарских   |                         |
| лабораторных  |                         |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2                     |
| из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта   |                         |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)  | 23,8                    |
| из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта   |                         |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)   |                         |

Форма(ы) контроля:

Зачет летняя сессия



| №<br>п/п | Тема и содержание   | Форма изучения материалов:<br>лекции, практические занятия,<br>семинарские занятия,<br>лабораторные работы,<br>самостоятельная работа и<br>трудоемкость (в часах) |        |    |      | Основная и<br>дополнительная<br>литература,<br>рекомендуемая<br>студентам (номера из<br>списка) |             | Задания по<br>самостоятельной<br>работе студентов | Форма текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные<br>работы,<br>компьютерные<br>тесты и т.п.) |
|----------|---|---|--------|----|------|---|-------------|---|--|
|          |   | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СР   |   |             |   |  |
| 1        | 2   | 4   | 5      | 6  | 7    | 8   | 9           | 10  |  |
| 1.       | Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте<br>Самопознание и саморазвитие во взрослости | 2   |        |    | 6    | 1, 2, 4, 6  | Задание 4-6 | Устный опрос                                      |  |
| 2.       | Практикум по самопознанию и саморазвитию  | 2   |        |    | 6    | 2, 5, 6   | Задания 3-4 | Устный опрос, Лабораторная работа                 |  |
| 3.       | Самоменеджмент  | 2   |        |    | 6    | 2, 4, 5   | Задания 1-2 | Лабораторная работа                               |  |
| 4.       | Профессиональное саморазвитие личности  | 2   |        |    | 5,8  | 1,3,10  | Задания 1-3 | контрольная работа                                |  |
|          | <b>Всего часов:</b>   | 8   |        |    | 23,8 |   |             |   |  |