


ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол №6 от «25» января 2022 г.

Согласовано:  
Председатель УМК института

И.о. зав. кафедрой  Э.В. Дубинина

 Р.А. Гильмутдинова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самоорганизация и саморазвитие личности

Обязательная часть

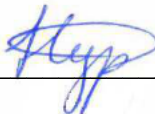
**программа магистратуры**

Направление подготовки  
20.04.01 Техносферная безопасность

Профиль подготовки  
Управление безопасным развитием техносферы

Квалификация  
магистр

Разработчик (составитель)  
Доцент, к.т.н.

 /Нурутдинов А.А.

Для приема: 2022

Уфа 2022 г.

Составитель / составители: Нурутдинов А.А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры экономико-правового обеспечения безопасности, протокол от «25» января 2022 г. № 6

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/

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 .....	4
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	4
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 .....	5
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	13
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	13
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы.....	13
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	14

## 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. Знать: методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения.	Знать: методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения
	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК 6.2. Уметь: определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Уметь: определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК 6.3. Владеть: навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни	Владеть: навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни

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

Дисциплина «Самоорганизация и саморазвитие личности» относится к обязательной части.

Дисциплина «Самоорганизация и саморазвитие личности» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре в очной форме обучения; на 1 курсе в 1, 2 семестрах в заочной форме обучения.

## 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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	зачтено
ИУК 6.1. Знать: методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения.	Знать: методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения	не знает методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения	знает методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения
ИУК 6.2. Уметь: определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Уметь: определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	не умеет определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	умеет определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
ИУК 6.3. Владеть: навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни	Владеть: навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни	не владеет навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни	владеет навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни

##### 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. Знать: методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения.	Знать: методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения	тестирование, собеседование, контрольная работа, практическое занятие
ИУК 6.2. Уметь: определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Уметь: определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	тестирование, собеседование,

совершенствования на основе самооценки	совершенствования на основе самооценки	контрольная работа, практическое занятие
ИУК 6.3. Владеть: навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни	Владеть: навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни	тестирование, собеседование, контрольная работа, практическое занятие

**Рейтинг – план дисциплины**  
Самоорганизация и саморазвитие личности

Направление подготовки 20.04.01 Техносферная безопасность  
курс 1, семестр 2

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>25</b>
1. Собеседование	2	5	0	10
2. Практическое занятие	3	5	0	15
<b>Рубежный контроль</b>				<b>25</b>
1. Контрольная работа	10	1	0	10
1. Тестирование	1	15	0	15
<b>Всего</b>			<b>0</b>	<b>50</b>
<b>Модуль 2</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>25</b>
1. Собеседование	2	5	0	10
2. Практическое занятие	3	5	0	15
<b>Рубежный контроль</b>				<b>25</b>
1. Тестирование	1	25	0	25
<b>Всего</b>			<b>0</b>	<b>50</b>
<b>Поощрительные баллы</b>				
1. Публикация статей	5	1	1	5
2. Участие в конференции	5	1	1	5
<b>Всего</b>				<b>10</b>
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
<b>Итоговый контроль</b>				
1. Зачет				

**1. Тест** – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и навыков обучающегося.

Критерии и методика оценивания для очной формы обучения:

Один тестовый вопрос.

- 1 балл выставляется студенту, если ответ правильный;
- 0 баллов выставляется студенту, если ответ неправильный.

Тест считается пройденным для заочной формы обучения, если имеются более 50% правильных ответов при следующей оценке:

- от 50% до 70% - удовлетворительно;
- от 71% до 90% - хорошо;
- от 91% до 100% - отлично.

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

*Пример проверочных тестовых заданий по учебному курсу:*

1 Системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении индивидом объективного мира, в построении образа этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности - это:

- А) психика
- Б) сознание
- В) самосознание
- Г) экономика

2 Одно из направлений процесса самоорганизации и саморазвития, основоположниками которого являются – С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев:

- А) деятельностный подход
- Б) педология
- В) технология
- Г) экономика

3 Одно из направлений, представители которого изучают бессознательное и его влияние на сознание и поведение человека:

- А) гешталь-психология
- Б) психоанализ
- В) когнитивизм
- Г) ассоцианизм

4 Обусловленность явлений действием производящих их факторов составляет суть принципа:

- А) детерминизма
- Б) системности
- В) развития
- Г) управления

5 Принцип, утверждающий о том, что любое явление должно рассматриваться в постоянном изменении, движении:

- А) детерминизма
- Б) развития
- В) перехода количественных изменений в качественные
- Д) объективности

**2. Практическое занятие** – это средство проверки умений, знаний и навыков, которое представляет собой письменное задание, выполняемое в течение заданного времени. Как правило, выполнение задания предполагает наличие определенных ответов на поставленные вопросы и решение практической задачи.

Критерии оценки выполнения практического занятия:

- соответствие предполагаемым ответам;
- правильное использование алгоритма выполнения действий (методики проведения измерений);
- логика рассуждений сопоставления полученных результатов;

- умение делать выводы.

Для очной формы обучения:

- ✓ 5 баллов, если задание выполнено полностью
- ✓ 4 балла, если задание выполнено с незначительными погрешностями
- ✓ 3 балла, если задание выполнено со значительными погрешностями
- ✓ 2 балла, если обнаруживает знание и понимание большей части задания
- ✓ 1 балл, если обнаруживает знание части задания

Для заочной формы обучения:

- ✓ «зачтено», если задание выполнено полностью или с незначительными погрешностями;
- ✓ «не зачтено», если обнаруживает знание и понимание большей части задания

#### Пример практических занятий

Практическое занятие 1. Взаимодействие человека и организации

Практическое занятие 2. Групповое поведение людей в организации

Практическое занятие 3. Управление поведением сотрудников в организации

Практическое занятие 4. Руководство и лидерство в организации

Практическое занятие 5. Организационные конфликты и стрессы

Практическое занятие 6. Руководство и лидерство в организации

Тема 1. Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации

1. Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э.Шостром).
2. Проблема самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобочиков, Г.А. Цукерман).

Тема 2. Социализация личности в обществе

1. Понятие социализации в отечественной науке.
2. Три стадии жизнедеятельности человека: дотрудовая, трудовая, послетрудовая (Н.В. Андрееенкова).
3. Институты социализации личности (семья, школа, трудовой коллектив, общественные организации).

Тема 3. Формирование Я-концепции в процессе онтогенеза

1. Характеристика понятий «личность», «индивидуальность».
2. Три формы развития индивидуальности.
3. Личностная и социальная идентичность.
4. Взаимосвязь социальной идентичности и социальнопсихологической адаптации.
5. Характеристика Образа Я и Я-концепции.

Тема 4. Референтные группы

1. Влияние социальных норм на развитие личности.
2. Виды норм в малых группах (М. Аргайл).
3. Понятие «референтная группа».
4. Взаимодействие референтной группы с развивающейся личностью.

Тема 5. Социальный статус и социальная роль личности

1. Характеристика социальных ролей личности.
2. Взаимовлияние личности и социальные роли.
3. Проблема соотношения психических свойств личности и ее ролевого поведения.
4. Адаптированность личности к социально-производственным условиям труда.
5. Общение и его роль в самоорганизации и самопрезентации, функции общения.



## Тема 6. Характеристика трудных жизненных ситуаций

1. Понятие «трудная жизненная ситуация», «критическая жизненная ситуация», «стресс».
2. Конфликты и кризисы как типичные жизненные ситуации.

## Тема 7. Роль самоорганизации в процессе реализации стратегии жизненного и профессионального пути

- 1 Самопознание как структурный компонент личности.
- 2 Взаимосвязь самопознания с понятиями «личностный рост», «профессиональный рост», «саморазвитие», «самоусовершенствование», «самоорганизация».

## Тема 8. Самоконтроль человека

1. Состав самоконтроля человека.
2. Виды самоконтроля в социальной деятельности человека.
3. Проявление самоконтроля в сфере психических явлений.
4. Формирование самоконтроля в процессе онтогенеза.

## Тема 9. Самоорганизация: сущность понятия, структурно-функциональный состав

- 1 Личностный, деятельностный, личностно-деятельностный, технический, акмеологический подходы к определению понятия «самоорганизация».
- 2 Структурно-функциональный состав самоорганизации.
- 3 Иерархия «самопроцессов» в психолого-педагогических исследованиях.
- 4 «Организация vs самоорганизация».

(психологи, социологи). Вопросы для коллективного обсуждения:

## Тема 10. Проект совершенствования самоорганизации специалиста

- 1 Актуальность проблемы самоорганизации в контексте социокультурной модернизации отечественного образования.
- 2 Роль самоорганизации в эффективности учебной и профессиональной деятельности.
- 3 Становление и развитие проблемы самоорганизации во второй половине XX века.
- 4 Взаимосвязь самоорганизации с понятиями «саморегуляция», «самоуправление» и «рефлексия».

**3. Собеседование** - средство контроля, организованное как специальная беседа с обучающимся на темы, связанные с изучаемой (проработанной) темой и служащая для оценки степени навыка формируемой компетенции, рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме, умение анализировать и обобщать материал.

Критерии оценки собеседования для очной формы обучения:

- ✓ продемонстрирована способность анализировать и обобщать информацию;
- ✓ продемонстрирована способность синтезировать новую информацию;
- ✓ сделаны обоснованные выводы на основе интерпретации информации, разъяснения;
- ✓ установлены причинно-следственные связи, выявлены закономерности.
- ✓ 2 балл, если задание выполнено полностью
- ✓ 1 балл, если задание выполнено с незначительными погрешностями
- ✓ 0 баллов, если обнаруживает знание и понимание большей части задания

Критерии оценки собеседования для заочной формы обучения:

- ✓ продемонстрирована способность анализировать и обобщать информацию;
- ✓ продемонстрирована способность синтезировать новую информацию;
- ✓ сделаны обоснованные выводы на основе интерпретации информации, разъяснения;
- ✓ установлены причинно-следственные связи, выявлены закономерности;
- ✓ «отлично», если задание выполнено полностью;
- ✓ «хорошо», если задание выполнено с незначительными погрешностями;

- ✓ «удовлетворительно», если обнаруживает знание и понимание большей части задания;
- ✓ «неудовлетворительно», если не обнаруживается знание и понимание большей части задания.

*Перечень тем для собеседования по учебному курсу:*

- 1 Формирование самостоятельности в учебном процессе.
- 2 Самостоятельная работа как путь к самообразованию.
- 3 Пути формирования самомотивации.
- 4 Диагностика психофизиологических особенностей личности, влияющих на усвоение учебного материала (памяти, внимания, мышления).
- 5 Основные элементы планирования собственной учебной и внеучебной деятельности.
- 6 Приемы поиска, обработки, передачи и хранения информации в учебном процессе.
- 7 Содержание и структура работы по организации времени учебной деятельности.
- 8 Технологии организации самостоятельной работы.
- 9 Технологии самообразования.
- 10 Типы самостоятельных работ. Требования к различным типам самостоятельных работ.
- 11 Виды самостоятельной работы. Формы, способы и приемы организации самостоятельной работы.
- 12 Особенности развития памяти в процессе саморегуляции и самоорганизации деятельности.
- 13 Пути формирования самомотивации.
- 14 Профессиональное саморазвитие, саморегуляция, разрешение конфликтных ситуаций.
- 15 Развитие критичности мышления в учебной и профессиональной деятельности.
- 16 Самообучение на лекционных, семинарских и практических занятиях.
- 17 Самообучение: цели, задачи, структура, этапы, принципы, методы, значение и условия успешного осуществления. Его место в самообразовании.
- 18 Способы эффективного конспектирования лекций. Система условных сокращений, применяемых при конспектировании лекций.
- 19 Стратегии понимания информации, способы оптимизации процесса понимания.
- 20 Факторы, препятствующие и способствующие усилению мотивации учения.
- 21 Факторы, препятствующие и способствующие эффективному слушанию. Способы оптимизации процесса эффективного слушания.
- 22 Условия полноценного усвоения знаний. Способы оптимизации усвоения.

**4. Контрольная работа** – подготовленный студентом самостоятельно сделанный отчет по представлению полученных результатов решения определенной проблемы.

При оценке контрольной работы использована любая совокупность из следующих критериев:

- ✓ соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам;
- ✓ проблемность / актуальность;
- ✓ новизна / оригинальность полученных результатов;
- ✓ глубина / полнота рассмотрения темы;
- ✓ доказательная база / аргументированность / убедительность / обоснованность выводов;
- ✓ логичность / структурированность / целостность выступления;
- ✓ речевая культура (стиль изложения, ясность, четкость, лаконичность, красота

языка, учет аудитории, эмоциональный рисунок речи, доходчивость, пунктуальность, невербальное сопровождение, оживление речи афоризмами, примерами, цитатами и т.д.);

- ✓ используются ссылки на информационные ресурсы (сайты, литература);
- ✓ наглядность / презентабельность (если требуется);
- ✓ самостоятельность суждений / владение материалом / компетентность.

Если контрольная работа сводится к краткому сообщению (10 минут), может сопровождаться презентацией (10-15 слайдов) и не может дать полного представления о проведенной работе, то необходимо оценивать ответы на вопросы и, если есть, отчет/пояснительную записку.

#### Критерии оценки для очной формы обучения

Предлагаемое количество тем	
<p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам;</li> <li>- показал понимание темы, умение критического анализа информации;</li> <li>- продемонстрировал знание методов изучения и умение их применять;</li> <li>- обобщил информацию с помощью таблиц, схем, рисунков и т.д.;</li> <li>- сформулировал аргументированные выводы;</li> <li>- оригинальность при подготовке презентации;</li> </ul>	маx 10 баллов
«отлично», если задание выполнено полностью	9-10 баллов
«хорошо», если задание выполнено с незначительными погрешностями	7-8 баллов
«удовлетворительно», если задание выполнено с погрешностями	5-6 баллов
обнаружено знание и понимание большей части задания	3-4 балла
задание выполнено неполностью	1-3 балла
задание не выполнено	0 баллов

Для заочной формы обучения:

- ✓ «зачтено», если задание выполнено полностью или с незначительными погрешностями;
- ✓ «не зачтено», если обнаруживает знание и понимание большей части задания

#### Перечень тем контрольных работ по учебному курсу:

1. Дауншифтинг как форма личностно-профессиональной самореализации.
2. Жизненная стратегия и жизненный сценарий - как прожить свою, а не чужую жизнь.
3. Жизненные цели: с чего начать и как не сбиться с пути.
4. Интраперсональные и интерперсональные критерии личностного роста.
5. Личностная деструкция: причины и условия преодоления.
6. Нужны ли здоровой личности механизмы психологической защиты?
7. Общение как условие личностного роста.
8. Освоение ролей - путь к развитию личности.
9. Основные правила самомотивации.
10. Ответственность и гиперответственность, или как не нарушать личные границы
11. Профессиональное самоопределение, или как не допустить ошибку.
12. Психологическая готовность к профессиональной деятельности.
13. Развитие личности и личностный рост - проблема определения понятий.

14. Развитие уверенности в себе: подходы и методы.
15. Ресурсы для личностного роста: где взять и как использовать?
16. Ролевой репертуар личности: истоки формирования и условия реализации.
17. Самопознание и самокопание и как отличить одно от другого.
18. Самооценка и развитие личности: взаимосвязь и взаимовлияние.
19. Самомотивация личности: миф или реальный механизм развития.
20. Технологии личностного роста и саморазвития.
21. Тайм-менеджмент.
22. Треугольник судьбы, или как не попасть в ее ловушку.
23. Управление вниманием: как научиться концентрироваться на том, что неинтересно.
24. Эмоциональный интеллект как ресурс развития личности.
25. Я-концепция, или что следует знать о себе.

### ***Зачет.***

Критериями оценивания для очной формы обучения являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей, перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),  
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

Критерии оценки для студентов заочной формы обучения:

Оценка «Зачтено» ставится в том случае, когда студент обнаруживает систематическое и глубокое знание программного материала по дисциплине, умеет свободно ориентироваться в вопросе. Ответ полный. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, осознанно, литературным языком, с использованием современных научных терминов. Студент уверенно отвечает на дополнительные вопросы.

Оценка «Не зачтено» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях учебного материала по дисциплине. При ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания теоретического материала или допущен ряд существенных ошибок, которые студент не может исправить при наводящих вопросах экзаменатора, затрудняется в ответах на вопросы. Студент подменил научное обоснование проблем рассуждением бытового плана. Ответ носит поверхностный характер; наблюдаются неточности и ошибки в использовании научной терминологии.

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Рогджерс, Э.Шостром).
2. Проблема самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобочиков, Г.А. Цукерман).
3. Понятие социализации в отечественной науке.
4. Три стадии жизнедеятельности человека: дотрудовая, трудовая, послетрудовая (Н.В. Андреев).

5. Институты социализации личности (семья, школа, трудовой коллектив, общественные организации).
6. Характеристика понятий «личность», «индивидуальность».
7. Три формы развития индивидуальности.
8. Личностная и социальная идентичность.
9. Взаимосвязь социальной идентичности и социальнопсихологической адаптации.
10. Характеристика Образа Я и Я-концепции
11. Влияние социальных норм на развитие личности.
12. Виды норм в малых группах (М. Аргайл).
13. Понятие «референтная группа».
14. Взаимодействие референтной группы с развивающейся личностью.
15. Характеристика социальных ролей личности.
16. Взаимовлияние личности и социальные роли.
17. Проблема соотношения психических свойств личности и ее ролевого поведения.
18. Адаптированность личности к социально-производственным условиям труда.
19. Понятие «трудная жизненная ситуация», «критическая жизненная ситуация», «стресс».
20. Конфликты и кризисы как типичные жизненные ситуации.
21. Состав самоконтроля человека.
22. Виды самоконтроля в социальной деятельности человека.
23. Проявление самоконтроля в сфере психических явлений.
24. Формирование самоконтроля в процессе онтогенеза.
25. Концепция самоменеджмента М.Вудкока и Д.Френсиса Концепция самоменеджмента Л.Зайверта.
26. Концепция самоменеджмента В.И.Андреева.
27. Концепция самоменеджмента А.Т.Хроленко.
28. Самопознание и самоанализ.
29. Самомотивация.
30. Лидерство. Лидерские качества и пути их развития.
31. Стресс. Способы преодоления и профилактики стресса.
32. Финансовое планирование жизни.
33. Страхование в жизни человека.
34. Коммуникативная компетентность.
35. Карьера менеджера: сущность и основные этапы.
36. Самоуправление деловой карьерой.
37. Самомаркетинг и карьера.
38. «Поглотители времени» в аспекте делового этикета.
39. Технологии эффективной учебной деятельности.

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

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

#### **Основная литература:**

1. Марусева, И. В. Современный менеджмент (Классический и прикладной аспекты): учебное пособие для вузов / И. В. Марусева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 540 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494455>
2. Голубева, Е. В. Развитие личности профессионала : учебное пособие / Е. В. Голубева, А. Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Южный федеральный университет, Инженерно-технологическая академия. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2017. – 89 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624>

3. Шапиро, С. А. Организационное поведение : учебное пособие : [16+] / С. А. Шапиро. – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 446 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562608>

**Дополнительная литература:**

4. Арон, И. С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И. С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2017. – 164 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>
5. Ильиных, И. А. Экологическая этика : учебное пособие : [16+] / И. А. Ильиных. – Изд. 2-е, стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 735 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275264>
6. Хасанова, Г. Б. Психология управления трудовым коллективом : учебное пособие : [16+] / Г. Б. Хасанова, Р. Р. Исакова ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2012. – 260 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258843>
7. Бобинкин, С. А. Психологические основы управления персоналом : учебное пособие / С. А. Бобинкин, Н. В. Филинова, Н. С. Акатова ; Российский государственный социальный университет. Филиал в г. Клину. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 172 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460208>

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

1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>
3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>
5. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная.
6. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор №114 от 12.11.2014 г. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная.

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

<i>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<p>1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: аудитория № 607 (гуманитарный корпус)</p> <p>2. учебная аудитория для</p>	<p>Лекции,</p> <p>Практические занятия</p>	<p><b>Аудитория 607</b> Учебная мебель, доска, мобильное мультимедийное оборудование, учебно-наглядные пособия.</p> <p><b>Аудитория № 613</b> Учебная мебель, доска, моноблок стационарный – 15 шт.</p>

<p><i>проведения занятий семинарского типа:</i>  аудитория № 607 (гуманитарный корпус)  <b>3. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций:</b> аудитория № 607 (гуманитарный корпус)  <b>4. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> аудитория № 607 (гуманитарный корпус)  <b>5.помещения для самостоятельной работы:</b>  читальный зал 402 (гуманитарный корпус), аудитория № 613 (гуманитарный корпус)</p>		<p align="center"><b>Читальный зал 402</b></p> <p>Учебная мебель, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p> <p align="center"><b>Программное обеспечение</b></p> <p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная.  2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор №114 от 12.11.2014 г. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная.</p>
--	--	--

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Самоорганизация и саморазвитие личности» на 2 семестр  
очная  
форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2 / 72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	26,2
лекций	10
практических/ семинарских	16
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	45,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	-

Форма контроля:  
зачет 2 семестр



№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль 1								
1.	Основные подходы к определению категории «Личность». Психологические аспекты изучения личности. Структура личности. Типология личности. Характеристика темперамента, его свойства и структура. Характер и классификация его типов.	4	4		11	Осн: 1-3 Доп: 1-4	Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы	тестирование, собеседование, контрольная работа, практическое занятие
2.	Виды и уровни развития способностей. Характеристика мотивационно-потребностной сферы личности. Характеристика направленности	2	4		11	Осн: 1-3 Доп: 1-4	Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы	тестирование, собеседование, практическое занятие

	личности. Виды мотивации и механизмы ее формирования.							
Модуль 2								
3.	Воля и ее функции. Основные подходы к определению самопознания. Сущностная характеристика и структура сознания и самосознания личности. Психологические особенности и структура «Я - Концепции». Самопознание личности как процесс: закономерности, цели, мотивы, способы, результаты.	2	4		12,8	Осн: 1-3 Доп: 1-4	Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы	тестирование, собеседование, практическое занятие
4.	Исторический обзор становления категории «саморазвитие» личности. Характеристика и признаки саморазвития. Психологические механизмы, барьеры и этапы процесса	2	4		11	Осн: 1-3 Доп: 1-4	Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы	тестирование, собеседование, практическое занятие

	саморазвития. Особенности процесса саморазвития педагога. Структурная модель саморазвития педагога							
	<b>Всего часов:</b>	10	16		45,8			

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Самоорганизация и саморазвитие личности» на 1, 2 семестры  
заочная  
форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2 / 72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	14,2
лекций	6
практических/ семинарских	8
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	53,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	4

Форма контроля:  
зачет 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Основные подходы к определению категории «Личность». Психологические аспекты изучения личности. Структура личности. Типология личности. Характеристика темперамента, его свойства и структура. Характер и классификация его типов.	1	2		12	Осн: 1-3 Доп: 1-4	Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы	тестирование, собеседование, контрольная работа, практическое занятие
2.	Виды и уровни развития способностей. Характеристика мотивационно-потребностной сферы личности. Характеристика направленности личности. Виды мотивации и механизмы ее формирования.	2	2		14	Осн: 1-3 Доп: 1-4	Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы	тестирование, собеседование, практическое занятие

3.	<p>Воля и ее функции. Основные подходы к определению самопознания. Сущностная характеристика и структура сознания и самосознания личности. Психологические особенности и структура «Я - Концепции». Самопознание личности как процесс: закономерности, цели, мотивы, способы, результаты.</p>	2	2		14	<p>Осн: 1-3 Доп: 1-4</p>	<p>Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы</p>	<p>тестирование, собеседование, практическое занятие</p>
4.	<p>Исторический обзор становления категории «саморазвитие» личности. Характеристика и признаки саморазвития. Психологические механизмы, барьеры и этапы процесса саморазвития. Особенности процесса саморазвития педагога. Структурная модель саморазвития педагога</p>	1	2		13,8	<p>Осн: 1-3 Доп: 1-4</p>	<p>Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы</p>	<p>тестирование, собеседование, тестирование, собеседование, практическое занятие</p>
<b>Всего часов:</b>		6	8		53,8			