

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
Сибайский институт (филиал) УУНиТ
Педагогический факультет



УТВЕРЖДАЮ:

Декан

Л.Р. Файзуллина

(подпись, инициалы, фамилия)

«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ И САМОРАЗВИТИЯ

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 37.03.01 Психология

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация) "Практическая психология"

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения **очно-заочная**

(очная, очно-заочная, заочная)

Сибай – 2025

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы ОПОП ВО 37.03.01 Психология направленность (профиль, специализация) "Практическая психология", одобренного Ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

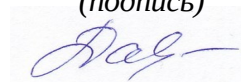
Заведующий кафедрой педагогики и психологии
(наименование кафедры разработчика программы)



(подпись)

Кулуева Ю.А.
(Ф.И.О.)

Разработчик программы



(подпись)

Давлетбаева З.К.
(Ф.И.О.)

Руководитель образовательной программы



(подпись)

Кулуева Ю.А.
(Ф.И.О.)

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

1.1 Цель дисциплины

Дисциплина «Психология самопознания и саморазвития» относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана данного направления подготовки. Дисциплина изучается на 3 курсе в 5-6 семестре.

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

1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1 – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-6	Способен разрабатывать индивидуальные и групповые программы оказания психологической помощи клиентам.	ПК-6.1 Знает: методы разработки программ профилактической и психокоррекционной работы.
		ПК-6.2 Умеет: разрабатывать программы и проводить общественные опросы по проблематике психологического здоровья.
		ПК-6.3 Владеет: навыками определения источников необходимой информации, осуществления ее поиска и применения для совершенствования деятельности в области реализации профилактической и психокоррекционной работы с населением.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет **4** зачетных единиц (з.е.), **144** академических часа.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в 5 семестре	Количество часов в 6 семестре
Общая трудоемкость дисциплины	144	36	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	56	22	34

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в 5 семестре	Количество часов в 6 семестре
в том числе:			
лекции	26	10	16
лабораторные занятия	-	-	-
практические занятия	30	12	18
Другие виды работ в соответствии с УП: - эссе - контрольная работа - и др.	1,2	-	1,2
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	50,8	14	36,8
Контактная работа по промежуточной аттестации	1	-	1
в том числе:	-	-	-
зачет	-	-	-
зачет с оценкой	-	-	-
курсовая работа (проект)	-	-	-
экзамен	1	-	1

3. Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Формы текущего контроля успеваемости
		Лек., час	Лаб. раб., час	Практ. раб., час	СРС, час	
	5 СЕМЕСТР	10	-	12	14	
1.	Психология самопознания и саморазвития: становление, предмет изучения.	2	-	2	2	ИЗ, Т, ПО, УО
2.	Общая характеристика самопознания.	2	-	4	2	ИЗ, Т, ПО, УО
3.	Самопознание как процесс.	2	-	2	4	ИЗ, Т, ПО, УО
4.	Практикум по самопознанию.	2	-	2	4	ИЗ, Т, ПО, УО
5.	Саморазвитие личности: современное состояние проблемы.	2	-	2	2	ИЗ, Т, ПО, УО
	6 СЕМЕСТР	16	-	18	36,8	
6.	Практикум по	2	-	6	7,8	ИЗ, Т, ПО, УО

	саморазвитию.					
7.	Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте.	4	-	3	8	ИЗ, Т, ПО, УО
8.	Самопознание и саморазвитие во взрослости.	4	-	3	7	ИЗ, Т, ПО, УО
9.	Профессиональное саморазвитие личности.	4	-	3	7	ИЗ, Т, ПО, УО
10.	Самоменеджмент.	2	-	3	7	ИЗ, Т, ПО, УО
	ИТОГО	26	-	30	50,8	

ИЗ – индивидуальное задание, Т – тестирование, Д – защита (проверка) докладов (рефератов), УО – устный опрос, ПО – письменный опрос.

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

№	Наименование практических занятий	Объем, час.
1.	Психология самопознания и саморазвития: становление, предмет изучения.	2
2.	Общая характеристика самопознания.	4
3.	Самопознание как процесс.	2
4.	Практикум по самопознанию.	2
5.	Саморазвитие личности: современное состояние проблемы.	2
6.	Практикум по саморазвитию.	6
7.	Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте.	3
8.	Самопознание и саморазвитие во взрослости.	3
9.	Профессиональное саморазвитие личности.	3
10.	Самоменеджмент.	3
Итого		30

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ (ПРАКТИЧЕСКИХ) ЗАНЯТИЙ

1. Психология самопознания и саморазвития: становление, предмет изучения.
2. Общая характеристика самопознания.
3. Самопознание как процесс.
4. Практикум по самопознанию.
5. Саморазвитие личности: современное состояние проблемы.
6. Практикум по саморазвитию.
7. Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте.
8. Самопознание и саморазвитие во взрослости.
9. Профессиональное саморазвитие личности.
10. Самоменеджмент.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ СЕМИНАРСКИХ (ПРАКТИЧЕСКИХ) ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Психология самопознания и саморазвития: становление, предмет изучения.

1. Структура индивидуальности.
2. Характеристика самопознания в философских концепциях.
3. Значение самопознания в психологии.
4. Анализ исследования самосознания в психологии: У.Джемс, И.С.Кон, В.В.Столин, С.Р.Пантिलеев.

Тема 2. Общая характеристика самопознания.

1. Области самопознания: сознание, бессознательное (З.Фрейд, К.Юнг).
2. Сферы самопознания.
3. Понятие Я-концепции в структуре личности.
4. Я-концепция в различных психологических теориях.

Тема 3. Самопознание как процесс.

1. Самопознание как процесс.
2. Средства и способы самопознания.
3. Механизмы самопознания.
4. Личностная идентичность по Э.Эриксону.
5. Социальная идентичность в концепциях: В.А.Ядова, Т.С.Баранова, Ю.Л.Качанова.

Тема 4. Практикум по самопознанию.

1. Определения способности к саморазвитию (А.И. Красило).
2. Иллюстрация к теме «Я-концепция» – шкала самовосприятия по Р. Бернсу.
3. Выявление составляющих Я-концепции – проективная методика «Символические задания на выявление «социального Я» (по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону).
4. Исследование образа Я – опросник Т. Лири.
5. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева.
6. Изучение самооценки при помощи методики ранжирования.
7. Обучение самопринятию по В.Г. Маралову.
8. Диагностика уровня уверенности и удовлетворенности собой.

Тема 5. Саморазвитие личности: современное состояние проблемы.

1. Самоопределение и самоактуализация личности.
2. Ригидность и самореализация личности.
3. Самоутверждение личности.
4. Притязания, саморегуляция и удовлетворенность личности.
5. Жизненные стратегии.
6. Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
7. Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.

Тема 6. Практикум по саморазвитию.

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»).

Тема 7. Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте.

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.

Тема 8. 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.

Тема 9. Профессиональное саморазвитие личности.

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.

Тема 10. 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.

Критерии оценки сообщения (доклад, презентация) по теме практического занятия:
Обсуждение сделанного сообщения (доклада) с участниками практического занятия
- полнота, четкость, логика изложения (+/-);

- правильная постановка вопросов для обсуждения (+/-);
- привлечение и анализ различных источников информации (+/-);
- обоснованная формулировка собственного представления о проблеме (+/-);

В случае большого количества замечаний формулировка недостатков и рекомендации к их устранению, повторное представление.

Критерии оценки презентации по теме практического занятия:

1. Соответствие содержания презентации заявленной теме, целям и задачам (+/-);
2. Соответствие презентации требуемой структуре (+/-);
3. Полнота представленного материала, раскрытие основных значимых проблем по теме презентации (+/-);
4. Актуальность предоставляемого материала, использование современных источников, полнота взглядов на изучаемую проблему (+/-);
5. Логичность, последовательность изложения материала (+/-);
6. Соответствие принципам научности, наглядности, проблемности, доступности (+/-);
7. Способность представить презентацию, грамотно изложить материал, способность ответить на вопросы по содержанию презентации (+/-);
8. Дизайн и оформление (+/-).

В случае неудовлетворительного представления презентации по 1 из 8 критериев, предложение сделать повторно разработку презентации с учетом сделанных замечаний.

Критерии оценки ответов на семинарские вопросы для студентов очно-заочной формы обучения:

- "5" - выставляется студенту, если ответ студента полный, развернутый, показана совокупность глубоких, осмысленных системных знаний объекта и предмета изучения;
- "4" - если ответ студента полный, развернутый с некоторыми несущественными погрешностями;
- "3" - если ответ студента неполный, демонстрирующий поверхностное знание и понимание материала;
- "2" - если студент отказывается от ответа, не знает материал.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА

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.
28. Самопознание и саморазвитие взрослого человека.
29. Образ «Я» взрослости.
30. Биография, жизненный путь человека.
31. Внутренний мир человека.
32. Развитие субъективной реальности.
33. Самоутверждение.
34. Самосовершенствование.
35. Самоактуализация.
36. Самопринятие как механизм саморазвития.
37. Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития.
38. Жизненные стратегии.
39. Мотивация самосовершенствования
40. Проблема самоактуализации в теории А. Маслоу.
41. Развитие Я-концепции в теории К. Роджерса.
42. От «комплекса неполноценности» к личностному росту (А. Адлер).
43. Барьеры саморазвития.
44. Понятие личностного роста в психологии саморазвития.
45. Социальный опыт как условие развития личности.
46. Развитие профессионализма.
47. Характеристики профессионального саморазвития.
48. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области.
49. Символические задания на выявление «Социального Я» (Б.Лонг, Р. Зиллер, Р. Хендерсон).
50. Методика обучения самопринятию (В.Г. Моралов).
51. Программа самовоспитания.
52. Практические методы самопознания.
53. Ригидность и самоактуализация.
54. Саморегуляция или самообман.
55. Методики диагностики саморазвития.
56. Самоменеджмент.
57. Диагностика способности к самоуправлению.
58. Жизненные перспективы личности и организация времени.
59. Анализ «поглотителей» времени. Техника самоменеджмента.
60. Методика разработки личных жизненных планов.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Человек – единственное существо, способное:

1. передавать информацию о прошлых и будущих событиях

2. пользоваться орудиями труда
3. жить в сообществах
4. верны все ответы

2. Научный метод:

1. рационалистичен
2. состоит, главным образом, в проверке гипотез
3. субъективен
4. все ответы верны

3. Первая психологическая лаборатория была создана:

1. Вильгельмом Вундтом
2. в 1879 году
3. для изучения функций сознания
4. верны все ответы

4. Схема S-R делает упор на:

1. объективное описание поведения
2. бесполезность концепции сознания
3. соответствие между реакцией и данным стимулом
4. все ответы верны

5. Педагогический психолог:

1. может оказать психологическую поддержку учащемуся
2. проводит диагностические тесты и опросы
3. стремится вводить эффективные методы обучения
4. верны все ответы

6. Изучением связей между деятельностью нервной системы и поведением занимается, главным образом:

1. зоопсихология
2. парапсихология
3. психофармакология
4. психофизиология

7. Публикация сообщения о результатах эксперимента:

1. необходима только в случае получения убедительных результатов
2. не должна содержать описание используемого метода
3. не должна вызывать новых вопросов
4. все ответы неверны

8. Выбрать слова, которые обозначают психические явления:

Слезы, нервный процесс, мышление, память, сон, смех, бег, информация, дыхание, воля, страх, любовь, вера, знания, ощущение, сердцебиение, инстинкт, биотоки мозга, анализатор, слух, ум, восприятие,

настроение, интерес, боль, сочувствие, зависть, раздражение, чувствительность.

9. Разделите данный список на две группы понятий, характеризующие материальные и идеальные явления:

Забывание, возбуждение коры головного мозга, ощущение, гордость, запоминание, мышление, счастье, горе, суждение, торможение нервного импульса, инстинкт, оборонительный рефлекс, физиологические процессы мозга, рецептор, старение организма, наследственность, гены, субъективное, большие полушария мозга, психический процесс, книга.

10. Из данных понятий построить ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующему:

Психика, знание, отражение, сознание, психологическая наука, общая психология.

11. Из указанных в скобках слов выбрать те, которые находятся к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце:

а) Материя – ... (природа, вещество, отражение, действие).

Образец: мозг – психика.

б) Нервный процесс – ... (рефлекс, отражение, объективное, материальное, психическое).

Образец: сознание – субъективное.

в) Сознание – ... (физиологическое, реальное, идеальное, активное).

Образец: мозг – материальное.

г) Психическое – ... (активное, производное, объективное).

Образец: физическое – первичное.

12. Из данных понятий построить несколько рядов так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующему в конкретном ряду:

Сознание, отражение, психика, информация, мысль, раздражимость, биологическое отражение, инстинкт, тропизмы, понятие.

13. Наше восприятие мира связано:

1. с культурой, к которой мы принадлежим
2. с практикой
3. с опытом
4. с нашими индивидуальными особенностями
5. Верны все ответы

14. Порог чувствительности:

1. представляет собой предел чувствительности рецептора
2. определен генетически
3. может меняться с возрастом
4. все ответы верны

15. Бинокулярное зрение:

1. единственное позволяет воспринимать глубину
2. неэффективно на расстоянии более 15 метров
3. может быть заменено монокулярными признаками
4. все ответы верны

16. По мнению В. Вундта, отличия ощущений и чувств связаны с тем, что:

1. чувства относятся к субъекту
2. ощущений больше
3. ощущения простые, а чувства сложные

17. При решении проблемы этап подготовки:

1. это первый этап в процессе решения
2. может занимать несколько дней
3. позволяет собрать всю информацию, относящуюся к проблеме
4. все ответы верны

18. Когда мы находим решение наугад, то это:

1. результат случайного перебора
2. стратегия проб и ошибок
3. часто приводит к непредвиденным последствиям
4. все ответы верны

19. Согласно Ж.Пиаже, развитие мышления связано главным образом:

1. с развитием речи
2. с взаимодействием организма и окружающей среды
3. с угасанием процесса ассимиляции
4. все ответы неверны

20. Согласно взглядам бихевиористов:

1. мысль – это внутренний диалог
2. речь – это мысль, высказанная вслух
3. мысли всегда сопутствуют неявные движения
4. все ответы верны

Критерии оценки выполнения тестовых заданий для студентов очно-заочной формы обучения:

- оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если студент решил правильно менее 10 % заданий;
- оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если студент правильно решил от 10 до 40 % заданий;
- оценка "хорошо" выставляется студенту, если студент правильно решил от 40 до 70 % заданий;
- оценка "отлично" выставляется студенту, если студент правильно решил от 70 до 100 % заданий.

ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Методы преодоления жизненных кризисов и развития эмоциональной устойчивости;
2. Самоуправление (самоменеджмент) личностным развитием;
3. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области;
4. Самоотношение и личностный смысл «Я».
5. Потребности и жизненные ценности личности как регуляторы ее саморазвития;
6. Самообразование и самовоспитание как важнейшие средства саморазвития личности;
7. Возможности социально-психологического тренинга в саморазвитии личности.

Критерии и методика оценивания:

- 4 балла выставляется студенту за правильно составленный реферат, в котором отражена актуальность, проблема полностью логически раскрыта, имеется полный список источников, отражающее современное состояние заданной темы.

- 3 балла выставляется студенту за правильно составленный реферат, но с отдельными неточностями, не до конца отражена актуальность. Проблема логическим изложением раскрыта, но требует небольшого дополнения. Имеется неполный список источников, отражающее современное состояние заданной темы.

- 2 балла выставляется студенту в случае, если реферат составлен с упущениями, актуальность отражена недостаточно. При раскрытии проблемы допущены незначительные ошибки. Список источников включает устаревшие данные, не отражающие современное состояние заданной темы.

- 1 балл выставляется студенту, если студент сделал неполный доклад на заданную тему и не ответил ни на один дополнительный вопрос.

- 0 баллов выставляется студенту, если не выполнил работу.

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

Основная литература:

1. Гуревич П. С. Психология личности: Учебное пособие. – М : ЮНИТИ-ДАНА.,2009.
2. Нестерова О.В. Управление стрессами. – М.: МФПУ «Синергия», 2011.

Дополнительная литература:

1. Абульханова-Славская К.А. Психология сознания личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) // Избр. психол. труды. – М.; Воронеж: МОДЭК, 1998.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. – М.: Мысль, 1991.
3. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. – М.; Воронеж: МПСИ, 1996.

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://www.e-psy.ru>
3. PsyCatalog Все о психологии в России <http://psycatalog.ru>
4. Библиотека психологической литературы <http://www.bookap.by.ru>
5. Виртуальная Психоаналитическая Лаборатория <http://www.e-psy.ru>
6. Библиотека психологической литературы <http://www.bookap.by.ru>
7. Все о психологии в России <http://psycatalog.ru>
8. Институт практической психологии «Иматон» URL: <http://www.imaton.ru>
9. Кабинет психологических портретов <http://www.psyh-portret.ru>
10. Психологические ресурсы <http://www.psyresurs.ru/>

Профессиональные базы данных

1. Универсальная Базы данных EastView (доступ к электронным научным журналам) - <https://dlib.eastview.com/browse>
2. Научная электронная библиотека - elibrary.ru (доступ к электронным научным журналам) - https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp
3. Электронная библиотека диссертаций РГБ (рекомендуется включать в РПД по программам магистратуры и аспирантуры) - <http://diss.rsl.ru/>
4. Зарубежные научные БД – перечень и наличие доступа уточняют в разделе Зарубежные научные ресурсы по ссылке <http://www.bashedu.ru/biblioteka>

Информационно-справочные системы

1. справочная правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>
2. SCOPUS - <https://www.scopus.com>
наличие доступа уточняют в разделе Зарубежные научные ресурсы по ссылке <http://www.bashedu.ru/biblioteka>
3. WebofScience - <http://apps.webofknowledge.com>
наличие доступа уточняют в разделе Зарубежные научные ресурсы по ссылке <http://www.bashedu.ru/biblioteka>

6.2. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория	аудитория для проведения занятий лекционного	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска и т.д.
Аудитория	аудитория для проведения занятий семинарского типа, практических занятий, выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Компьютеры, имеющие информационно-вычислительные аналитические системы, которые включают в себя базы данных, методы обработки информации

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 СИБАЙСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) БАШГУ
 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины Психология самопознания и саморазвития на 5-6 семестр
 (наименование дисциплины)
 Заочная
 форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	4/144
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	26
практических/ семинарских	30
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	1,2
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	50,8
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	36

Форма(ы) контроля:
 экзамен ___5-6___ семестр
 зачет _____ семестр
 курсовая работа / курсовой проект _____ 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	ЛР	ПР	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Психология самопознания и саморазвития: становление, предмет изучения	2		3	2	Основная литература: 1-2. Дополнительная литература: 1-3	1.Изучение содержания темы; 2.Конспектирование основной и дополнительной литературы по указанию преподавателя; 3.Проработка конспекта лекций, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.) и использование ресурсов Интернет.	(ответы на семинарских занятиях, подготовка докладов, письменные контрольные работы)
2	Общая характеристика самопознания	2		3	2	Основная литература: 1-2. Дополнительная литература: 1-3	1.Изучение содержания темы; 2.Конспектирование основной и дополнительной литературы по указанию преподавателя; 3.Проработка конспекта лекций, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.) и использование ресурсов Интернет.	(ответы на семинарских занятиях, тестирование, подготовка докладов, письменные контрольные работы)
3	Самопознание как процесс			3	2	Основная литература: 1-2. Дополнительная литература: 1-3	1.Изучение содержания темы; 2.Конспектирование основной и дополнительной литературы по указанию преподавателя; 3.Проработка конспекта лекций, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.) и использование ресурсов Интернет.	(ответы на семинарских занятиях, тестирование, подготовка докладов, письменные контрольные работы)
4	Практикум по самопознанию	2		3	2	Основная литература: 1-2. Дополнительная литература: 1-3	1.Изучение содержания темы; 2.Конспектирование основной и дополнительной литературы по указанию преподавателя; 3.Проработка конспекта лекций, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.) и использование ресурсов Интернет.	(ответы на семинарских занятиях, тестирование, подготовка докладов, письменные контрольные работы)
5	Саморазвитие личности: современное состояние проблемы			3	2	Основная литература: 1-2. Дополнительная литература: 1-3	1.Изучение содержания темы; 2.Конспектирование основной и дополнительной литературы по указанию преподавателя; 3.Проработка конспекта лекций, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы, включая	(ответы на семинарских занятиях, тестирование, подготовка докладов, письменные контрольные работы)

						информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.) и использование ресурсов Интернет.	
6	Практикум по саморазвитию	2		3	2	Основная литература: 1-2. Дополнительная литература: 1-3 1.Изучение вопросов содержания темы; 2.Конспектирование основной и дополнительной литературы по указанию преподавателя; 3.Проработка конспекта лекций, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.) и использование ресурсов Интернет.	(ответы на семинарских занятиях, тестирование, подготовка докладов, письменные контрольные работы)
7	Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте			3	2	Основная литература: 1-2. Дополнительная литература: 1-3 1.Изучение вопросов содержания темы; 2.Конспектирование основной и дополнительной литературы по указанию преподавателя; 3.Проработка конспекта лекций, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.) и использование ресурсов Интернет.	(ответы на семинарских занятиях, тестирование, подготовка докладов, письменные контрольные работы)
8	Самопознание и саморазвитие во взрослости	4		3	2,8	Основная литература: 1-2. Дополнительная литература: 1-3 1.Изучение вопросов содержания темы; 2.Конспектирование основной и дополнительной литературы по указанию преподавателя; 3.Проработка конспекта лекций, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.) и использование ресурсов Интернет.	(ответы на семинарских занятиях, тестирование, подготовка докладов, письменные контрольные работы)
9	Профессиональное саморазвитие личности	4		3	2	Основная литература: 1-2. Дополнительная литература: 1-3 1.Изучение вопросов содержания темы; 2.Конспектирование основной и дополнительной литературы по указанию преподавателя; 3.Проработка конспекта лекций, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.) и использование ресурсов Интернет.	(ответы на семинарских занятиях, тестирование, подготовка докладов, письменные контрольные работы)
10	Самоменеджмент	4		3	2	Основная литература: 1-2. Дополнительная литература: 1-3 1.Изучение вопросов содержания темы; 2.Конспектирование основной и дополнительной литературы по указанию преподавателя; 3.Проработка конспекта лекций, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники,	(ответы на семинарских занятиях, тестирование, подготовка докладов, письменные контрольные работы)

							электронные библиотеки и др.) и использование ресурсов Интернет.	
	Итого	26		30	50,8			