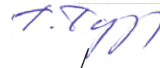


ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ХИМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Согласовано:  
Председатель УМК химического факультета



Гарифуллина Г.Г

Зав. кафедрой



/ Халфина Р.Р.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина **Практикум по саморазвитию и психопрофилактике**

Обязательная часть

**программа магистратуры**

Направление подготовки

04.04.01 Химия

Направленность (профиль) подготовки

Органическая химия

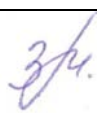
Высокомолекулярные соединения

Физическая химия

Аналитическая химия

Квалификация

Магистр

Разработчик (составитель) Доцент кафедры общей психологии, кандидат педагогических наук	 / Гиниятова З.М.
--	---

Для приема: 2021 год

Уфа 2021 г.

Составитель: канд. пед. наук, доцент кафедры общей психологии Зульфия Мухтаровна Гиниятова

Рабочая программа дисциплины *утверждена* на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии протокол от «30» августа 2021 г. № 1

Заведующий кафедрой



/ Халфина Р.Р. /

## 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.	7
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	15
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	15
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы	16
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	16
Приложение 1	

**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:

<b>Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)</b>	<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Проводит самоанализ и самооценку, определяет направления повышения личной эффективности в профессиональной деятельности	Знать: основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда
		УК-6.2. Выстраивает индивидуальную образовательную траекторию развития; планирует свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач; применяет разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания	Уметь: расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития

		УК-6.3. Владеет навыками эффективного целеполагания; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях	Владеть: навыками выявления стимулов для саморазвития; навыками определения реалистических целей профессионального роста
--	--	--	--

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

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

Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре.

Цель изучения дисциплины является 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 соотношенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине.

#### Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Код и формулировка компетенции 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
УК-6.1. Проводит самоанализ и самооценку, определяет направления повышения личной эффективности в профессиональной деятельности	Знать: основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка	Не знает или имеет фрагментарные знания об основах планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов	В целом знает основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка

	труда	деятельности и требований рынка труда	труда
УК-6.2. Выстраивает индивидуальную образовательную траекторию развития; планирует свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач; применяет разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания	Уметь: расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития	Не умеет или не способен расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития	Умеет, способен расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития
УК-6.3. Владеет навыками эффективного целеполагания; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях	Владеть: навыками выявления стимулов для саморазвития; навыками определения реалистических целей профессионального роста	Не владеет навыками выявления стимулов для саморазвития; навыками определения реалистических целей профессионального роста	Владеет навыками выявления стимулов для саморазвития; навыками определения реалистических целей профессионального роста

**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**

<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Оценочные средства</b>
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Проводит самоанализ и самооценку, определяет направления повышения личной эффективности в профессиональной деятельности	Устный опрос
	УК-6.2. Выстраивает индивидуальную образовательную траекторию развития; планирует свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач; применяет разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания	Доклад
	УК-6.3. Владеет навыками эффективного целеполагания; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях	Практическое задание

**Оценочные средства**

**Устный опрос** - устный контроль осуществляется путем индивидуального и фронтального опроса. Для индивидуального опроса преподаватель предлагает студентам несколько вопросов, отвечая на которые они показывают уровень усвоения учебного материала. Для фронтального опроса преподаватель подбирает серию логически связанных между собой вопросов и предлагает всем студентам, вызывая для краткого ответа тех или иных студентов.

Практическое занятие 1. Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы

Проанализировать сложившиеся в психологии и предлагаемые в современных исследованиях подходы к решению проблем саморазвития личности; рассмотреть варианты решения проблем сущности, структуры, функций и механизмов саморазвития личности в традиционных концепциях и современных разработках в области психологии личности.

Понятия: психология, личность, развитие, саморазвитие, жизненный путь,

индивидуальность, субъект, объект, зрелость личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Знания о саморазвитии из философских дисциплин, педагогики, различных психологических подходов.
2. Основные традиции в трактовке саморазвития и саморазвития личности.
3. Соотношение саморазвитие с иными понятиями группы «само»-.
4. Развитие и саморазвитие – проблема дифференциации.
5. Основные подходы к изучению саморазвития в зарубежной и отечественной (субъектный, антропологический, акмеологический, культурно-исторический) психологии.
6. Саморазвитие как акт: психологическая природа, структура и механизм.
7. Саморазвитие как стратегия жизни.

Методики:

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. Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности

Изучить арсенал методических средств для изучения саморазвития и оценки характеристик саморазвивающейся личности.

Понятия: психология, личность, развитие, саморазвитие, жизненный путь, индивидуальность, субъект, объект, зрелость личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Проблема диагностических единиц при изучении саморазвития.
2. Проблема измерения проявлений саморазвития.
3. Различные подходы к решению проблемы диагностики саморазвития.
4. Диагностика саморазвивающейся личности и саморазвития как жизненной стратегии.

Практическое занятие 3. Приемы психологической активизации и поддержки саморазвития личности

Сформировать представления о саморазвитии как мишени психологической практики.

Понятия: личность, развитие, саморазвитие, жизненный путь, индивидуальность, субъект, объект, зрелость личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические приемы активизации саморазвития; формирования мотивации к саморазвитию.
2. Технологии целеполагания в процессе саморазвития: локального и стратегического.
3. Приемы распознавания и преодоления психологических барьеров саморазвития личности.
4. Техники планирования саморазвития как стратегического способа проживания жизни.



#### Практическое занятие 4. Профессиональное саморазвитие

Вопросы для обсуждения:

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.

**Требования к устному ответу на практическом занятии.** Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять понятия в конкретных случаях:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

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

5 баллов выставляется студенту, если:

- студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

4балла выставляется студенту, если:

- дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для 5 баллов, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;

3 балла выставляется студенту, если:

- обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;

2 балла выставляется студенту, если:

- обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

1 балл выставляется студенту если:

- обнаруживает незнание вопроса, данный балл отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом;

0 баллов выставляется студенту, если:

- не даёт ответ, удовлетворяющий требованиям.

**Доклад** – подготовленное студентом самостоятельно публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной проблемы. Количество и вес критериев оценки доклада зависят от того, является ли доклад единственным объектом оценивания или он представляет собой только его часть. Доклад как единственное средство оценивания эффективен, прежде всего, тогда, когда студент представляет результаты своей собственной учебно/научно-исследовательской деятельности, и важным является именно содержание и владение представленной информацией

## Типовые темы докладов

Требования к оформлению доклада:

- 1) доклад (титульный лист, содержание, выводы и список литературы);
- 2) доклад сопровождается иллюстративным материалом или презентацией к тексту;
- 3) речь (умение говорить «без бумажки»), умение держаться на публике и держать внимание аудитории;
- 4) качество ответов на вопросы (насколько глубоко докладчик освоил тему);
- 5) наличие структуры доклада и соблюдение этой структуры;
- 6) степень раскрытия темы (соответствует ли представленный доклад заявленной теме);
- 7) источники и литература (требование трех источников информации, качество библиографического описания).
- 8) соблюдение регламента (5 минут).

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

- 2 балла выставляется студенту, если доклад выстроен четко, представлен демонстрационный материал, отвечает на большинство вопросов, владение специальным аппаратом, выводы полностью характеризуют работу.
- 1 балл выставляется студенту, если доклад рассказывает, но не объяснена суть работы, представлен плохо оформленный демонстрационный материал, владеет базовым аппаратом, выводы имеются, но они не доказаны.
- 0 баллов выставляется студенту, если доклад не подготовлен.

### Практическое задание

Практическое задание 1. Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы

В мини-группах студенты решают психологические задачи, которые представляют собой примеры из художественной литературы, описывающие поведение личности, находящейся в *субъектной и объектной* позиции в отношении своего развития. Задача группы определить, какой вариант поведения описывается в тексте и обосновать свою позицию, апеллируя к тексту.

Задание: Приведите из художественной литературы, своей жизни или жизненных наблюдений по одному примеру, описывающие поведение личности, находящейся в субъектной и объектной позиции в отношении своего развития. Опишите суть ситуации развития и акта развития. Аргументируйте свою аттестацию данного изменения как объектного либо субъектного.

Практическое задание 2. Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности

Занятие проходит в форме самоисследования студентов с помощью психодиагностических тестов на измерение различных проявлений саморазвития. Общаются и сравниваются результаты диагностики по методикам, сконструированным для различных диагностических целей и с различных теоретических позиций. На каждого участника обсуждения составляется психодиагностическое заключение, где сопоставляются полученные результаты.

Задание: Изложите на 1 стр. содержание одной из статей в психологических журналах за последние пять лет, где использовались методики психологической диагностики саморазвития или характеристик саморазвивающейся личности. Укажите выходные данные статьи.

Практическое задание 3. Приемы психологической активизации и поддержки

саморазвития личности

Занятие посвящено просмотру и анализу фрагментов художественного фильма «Влюблен по собственному желанию». Обсуждаются следующие вопросы:

- Каковы личностные черты героев фильма?
- Какие можно выделить траектории изменения личности героев фильма?
- Каковы признаки личностного роста героев фильма?
- Какова роль социальной поддержки в развитии личности?
- Какова роль мотивации в саморазвитии личности?
- Какова роль свободы выбора и ответственности в судьбе личности?
- Какую технологию саморазвития предлагают и используют герои фильма?
- Какие из представленных в фильме примеров активации и поддержки саморазвития можно перенести в практику работы психолога?
- Чем можно дополнить технологический арсенал поддержки саморазвития героев фильма?

Задание: Составьте программу саморазвития, пройдя два этапа.

Этап 1. Впишите в ячейки ниже представленного квадрата, какие качества личности, черты поведения или образа жизни Вы хотите приобрести, какие-то ограничить, от каких избавиться или как-то изменить их в течение года (если требуется другой срок, укажите это). В каждом квадрате расположите одну цель.

ПРИБРЕТЕНИЕ	ИЗБАВЛЕНИЕ
ПРЕОБРАЗОВАНИЕ	ОГРАНИЧЕНИЕ

Этап 2. Раскройте путь достижения каждой цели из квадрата целей по алгоритму в таблице.

Цель	Достижение
Про преодоление	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Почему меня не устраивает то, как есть сейчас (2-5 предложений)</li><li>2. Зачем мне нужно это достижение (2-5 предложений)</li><li>3. Что я готов сделать для достижения (2-5 предложений)</li><li>4. Как я узнаю, что я этого достиг (2-5 критериев)</li><li>5. Что я потеряю, если я не достигну цели (2-5 предложений)</li><li>6. Что у меня есть, чтобы это сделать (2-5 предложений)</li><li>7. Что может мне помешать это сделать (2-5 предложений)</li></ol>
Про избавление	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Почему меня не устраивает то, как есть сейчас (2-5 предложений)</li><li>2. Зачем мне нужно это достижение (2-5 предложений)</li><li>3. Что я готов сделать для достижения (2-5 предложений)</li><li>4. Как я узнаю, что я этого достиг (2-5 критериев)</li><li>5. Что я потеряю, если я не достигну цели (2-5 предложений)</li></ol>

	6. Что у меня есть, чтобы это сделать (2-5 предложений) 7. Что может мне помешать это сделать (2-5 предложений)
Про преобразование	Почему меня не устраивает то, как есть сейчас (2-5 предложений) 2. Зачем мне нужно это достижение (2-5 предложений) 3. Что я готов сделать для достижения (2-5 предложений) 4. Как я узнаю, что я этого достиг (2-5 критериев) 5. Что я потеряю, если я не достигну цели (2-5 предложений) 6. Что у меня есть, чтобы это сделать (2-5 предложений) 7. Что может мне помешать это сделать (2-5 предложений)
Про преобразование	Почему меня не устраивает то, как есть сейчас (2-5 предложений) 2. Зачем мне нужно это достижение (2-5 предложений) 3. Что я готов сделать для достижения (2-5 предложений) 4. Как я узнаю, что я этого достиг (2-5 критериев) 5. Что я потеряю, если я не достигну цели (2-5 предложений) 6. Что у меня есть, чтобы это сделать (2-5 предложений) 7. Что может мне помешать это сделать (2-5 предложений)

Если к моменту загрузки самостоятельной работы одна из целей будет достигнута, поделитесь этим. Как Вы этого добились?

**Требования к оформлению практического задания.** Ответ на практическое задание должно отражать:

- 1) ответ должен быть строго **по существу** вопроса;
- 2) вопрос должен быть раскрыт **полностью** но, в то же время, не допускать никакой расплывчатости (полным по существу и кратким по изложению);
- 3) должны быть приведены (и выделены) **определения** всех основных понятий, относящихся к данному вопросу;
- 4) материал должен быть структурирован;
- 5) каждое теоретическое положение должно сопровождаться примерами из сферы психологических понятий;
- 6) оригинальность (креативность) исполнения – оценивается индивидуальность творческого мышления, оригинальность используемых средств;
- 7) в конце ответа необходимо привести список литературы, которая использовалась при ответе на вопрос, с указанием конкретных страниц.

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

2 балла выставляется, если студент правильно понимает сущность вопроса, дает точное определение и истолкование основных понятий; строит ответ по собственному плану, умеет применить знания в новой ситуации; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом, усвоенным при изучении других дисциплин;

1 балл выставляется, если студент правильно понимает сущность вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы, ответ дан без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других дисциплин;

0 баллов выставляется, если студент не может ответить на поставленный вопрос задания.

**Доклад** – подготовленное студентом самостоятельно публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной проблемы. Количество и вес критериев оценки доклада зависят от того, является ли доклад единственным объектом оценивания или он представляет собой только его часть. Доклад как единственное средство оценивания эффективен, прежде всего, тогда, когда студент представляет результаты своей собственной учебно/научно-исследовательской деятельности, и важным является именно содержание и владение представленной информацией

#### Типовые темы докладов

1. Системные характеристики группы психологических понятий «само-».
2. Атрибутивные свойства группы понятий «само-».
3. Структура группы понятий «само-».
4. Основания субъектного подхода как методологической основы изучения саморазвития в современной отечественной психологии личности.
5. Системные характеристики группы психологических понятий «само-» с позиций субъектного подхода в психологии.
6. Философские концепции саморазвития.
7. Опыт педагогического изучения саморазвития.
8. Направления изучения саморазвития в отечественной психологии.
9. Направления изучения саморазвития в зарубежных психологических подходах.
8. Соотношение саморазвитие с иными понятиями группы «само-».
9. Развитие и саморазвитие – проблема дифференциации.
10. Саморазвитие как акт: психологическая природа, структура и механизм.
11. Саморазвитие как стратегия жизни.
12. Направленность на саморазвитие как атрибут зрелой личности.
13. Функции саморазвития личности.
14. Структура саморазвивающейся личности.
15. Структура акта саморазвития.
16. Различные подходы к решению проблемы диагностики саморазвития.
17. Методики психодиагностика параметров саморазвивающейся личности.
18. Методики психодиагностики направленности на саморазвитие как жизненной стратегии.
19. Возможности психологического сопровождения саморазвивающейся личности.
20. Психолого-педагогическая поддержка саморазвития в образовательной среде.

#### **Требования к оформлению доклада:**

- 1) доклад (титульный лист, содержание, выводы и список литературы);
- 2) доклад сопровождается иллюстративным материалом или презентацией к тексту;
- 3) речь (умение говорить «без бумажки»), умение держаться на публике и держать внимание аудитории;
- 4) качество ответов на вопросы (насколько глубоко докладчик освоил тему);

- 5) наличие структуры доклада и соблюдение этой структуры;
- 6) степень раскрытия темы (соответствует ли представленный доклад заявленной теме);
- 7) источники и литература (требование трех источников информации, качество библиографического описания).
- 8) соблюдение регламента (5 минут).

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

- 2 балла выставляется студенту, если доклад выстроен четко, представлен демонстрационный материал, отвечает на большинство вопросов, владение специальным аппаратом, выводы полностью характеризуют работу.
- 1 балл выставляется студенту, если доклад рассказывает, но не объяснена суть работы, представлен плохо оформленный демонстрационный материал, владеет базовым аппаратом, выводы имеются, но они не доказаны.
- 0 баллов выставляется студенту, если доклад не подготовлен.

### Типовые вопросы теста

Перед процедурой зачета проводится тестирование студентов на платформе

1. Выберите один правильный ответ. Укажите характерные для субъектной позиции атрибуты

- А) **активность, автономность, опосредствованность**
- Б) директивность, инициативность, проективность
- В) стабильность, каузальность, когерентность

2. Выберите один правильный ответ. В какой из семей скорее вырастут дети с высокой потребностью в саморазвитии?

- А) **В семье, где родители поощряют в детях самостоятельность**
- Б) В семье, где родители очень опекают своих детей.
- В) В семье, где родители стараются, чтобы у их детей было много друзей.

Пример типового практико-ориентированного задания

1. Проанализируйте ситуацию.

Укажите профессионально важные требования к выбору или разработке игр/упражнений, направленных на активизацию и стимуляцию саморазвития в контексте профессиональной деятельности.

- А. Учитывать специфику выбранной профессиональной деятельности
- Б. Соответствовать требованиям психологической и физической безопасности
- В. Быть применимыми для работы с группой 10-15 человек
- Г. Быть направленными на активизацию и стимуляцию процессов саморазвития в контексте профессиональной деятельности

**Д. Все ответы верны**

2. Проанализируйте ситуацию.

Представьте, что Вы участвуете в разработке программ по развития психологической готовности педагогов к использованию инновационных педагогических технологий в обучении и воспитании. Укажите, какие ведущие факторы формирования готовности необходимо использовать:

- А. Развитие компьютерной грамотностью и умения работать с интерактивной доской
- Б. **Постоянное самообразование и саморазвитие учителя, что даст ему возможность следить за новыми формами работы с детьми и успешно внедрять их в своем опыте**
- В. Формирование урока посредством разнообразных презентаций

**Требования к проведению тестирования.**

- 1) Соответствие тестовых заданий тематике дисциплины.
- 2) Простота формулировок и однозначность тестовых заданий.
- 3) Ограниченное время выполнения тестовых заданий - полное время выполнения заданий теста не должно превышать 1,5-2 часов, т. к. сверх этого времени человеку трудно сохранить свою работоспособность на достаточно высоком уровне.
- 4) Наличие тестовых норм для данного теста.

#### **Критерии оценки:**

Тестирование проводится на платформе [moodle.bashedu.ru/course/view.php?id=4499](http://moodle.bashedu.ru/course/view.php?id=4499) Отделом независимой оценки качества образования БашГУ. За тест в 25 вопросов выставляется 10 баллов.

### **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.—ISBN 978-5-4263-0061-3.—  
<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:**

1. 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>
2. [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)>.
3. Философия здоровья / под ред. А.Т. Шаталова. - Москва : ИФ РАН, 2001. - 244 с. - ISBN 5-201-02071-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://>

4. 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\\_otv\\_red\\_Teoreticheskieiprakticheskieproblemypsihologicheskogo\\_zdorovja\\_sb\\_2017.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/Halfina_otv_red_Teoreticheskieiprakticheskieproblemypsihologicheskogo_zdorovja_sb_2017.pdf)>.

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

1. Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал» <https://bashedu.bibliotech.ru/Account/LogOn>
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com/>
4. Научная электронная библиотека (eLibrary) <http://elibrary.ru/>
5. База данных «Вестник Московского университета» (на платформе EastView) <http://online.ebiblioteka.ru/>

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

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3
<p><b>1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа:</b> аудитория № 606 (гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>2. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b> аудитория № 602 б (гуманитарный корпус), аудитория № 603 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>3. помещения для самостоятельной работы:</b> читальный зал № 5 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>4. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций:</b> аудитория № 601 б (гуманитарный корпус).</p> <p><b>5. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> аудитория № 601 а (гуманитарный корпус).</p>	<p><b>Аудитория № 606</b> Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p><b>Аудитория № 607</b> Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p><b>Аудитория № 602 б</b> Учебная мебель, доска</p> <p><b>Аудитория № 603</b> Учебная мебель, доска</p> <p><b>Читальный зал № 5</b> (гуманитарный корпус) Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканер Epson V33 – 1 шт., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0", 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5", Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.</p> <p><b>Аудитория № 601 б</b> Учебная мебель</p> <p><b>Аудитория № 601 а</b> Учебная мебель, доска</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.).</p> <p>3. Программа для ЭВМ Statistica Advanced 13 for Windows En (дог. №1358 от 25 декабря 2015) Комплекс психодиагностических методик «Эффектостудии», Социометрия (дог. №360 от 22 декабря 2015).</p> <p>4. Система централизованного тестирования БашГУ на базе Moodle. Лицензия GNU GPL</p>



**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ХИМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Практикум по саморазвитию и психопрофилактике»  
на 2 семестр

очная форм обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	36/1
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	16,2
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 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				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	8	9
1.	Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы	-	4	-		Практическое занятие 1	Устный опрос Доклад
2.	Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности	-	4	-		Практическое занятие 2	Устный опрос, Практические задания
3.	Приемы психологической активизации и поддержки саморазвития личности	-	4	-		Практическое занятие 3	Практические задания
4.	Профессиональное саморазвитие личности	-	4	-		Практическое занятие 4	Практические задания
	<b>Всего часов:</b>	-	16	-	19,8		

