

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ РОМАНО-ГЕРМАНСКОЙ ФИЛОЛОГИИ

Утверждено:  
на заседании кафедры психологического  
сопровождения и клинической психологии  
протокол от «\_30\_»\_08\_2021 г. №\_1\_

и.о. зав. кафедрой  Халфина Р.Р.

Согласовано:  
Председатель УМК факультета /института

 /Мазунова Л.К.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина **Практикум по саморазвитию и психопрофилактике**

*(наименование дисциплины)*

Обязательная часть

**программа магистратуры**

Направление подготовки (специальность)

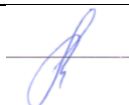
**45.04.01 Филология**

Направленность (профиль) подготовки

**Теория и практика перевода и межкультурная коммуникация**

Квалификация

**магистр**

<p>Разработчик (составитель) Доцент, к.пс.н. (должность, ученая степень, ученое звание)</p>	<p> Политика О.И.  (подпись, Фамилия И.О.)</p>
---	---

Для приема: 2021

Уфа 2021 г.

Составитель: Политика Оксана Ивановна

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, протокол от «\_30\_» \_08\_ 2021 г. № \_1\_

Заведующий кафедрой



Халфина Р.Р.

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)	5
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.	5
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.	6
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	16
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы	17
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18
7. Приложение 1	19

# 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:

<i>Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)</i>	<i>Формируемая компетенция (с указанием кода)</i>	<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции</i>	<i>Результаты обучения по дисциплине</i>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК 6.1. Знает: основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности	- существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности; - основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития; основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и саморазвития в профессии;
		ИУК 6.2. Умеет: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни; реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	- определять барьеры саморазвития; - отбирать методы самопознания и саморазвития; - организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. - ставить цели личного и профессионального саморазвития; - составлять научные обзоры по актуальным проблемам в своей профессии.
		ИУК 6.3. Владеет: навыками рационального распределения временных ресурсов, построения индивидуальной траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни; навыками самоконтроля и рефлексии, позволяющими самостоятельно корректировать саморазвитие и самообразование по выбранной траектории.	- приемами самопознания; - методами самовоспитания; - самоменеджментом - современными технологиями превенции в профессиональной деятельности

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

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

Дисциплина изучается магистрантами на 1 курсе во 2 семестре.

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

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

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

## 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

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

Код и формулировка компетенции:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ИУК 6.1. Знает: основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности	<i>Знать:</i> - существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности; - основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития; - основные психологические особенности самореализации,	Имеет фрагментарные и не системные представления о существующих концепциях саморазвития, личностного роста, самопознания, способах самопознания и саморазвития личности; - основных концепциях развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития; об основных психологических особенностях самореализации, специфике своего	Демонстрирует сформированное знание о существующих концепциях саморазвития, личностного роста, самопознания, способах самопознания и саморазвития личности; - основных концепциях развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития; об основных психологических особенностях самореализации, специфике своего и

	специфику своего самообразования и саморазвития в профессии;	самообразования и саморазвития в профессии;	саморазвития в профессии;
ИУК 6.2. Умеет: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни; реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	<i>Уметь:</i> - определять барьеры саморазвития; - отбирать методы самопознания и саморазвития; - организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. - ставить цели личного и профессионального саморазвития; - составлять научные обзоры по актуальным проблемам в своей профессии.	Демонстрирует фрагментарное умение определять барьеры саморазвития; - отбирать методы самопознания и саморазвития; - организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. - ставить цели личного и профессионального саморазвития; - составлять научные обзоры по актуальным проблемам в своей профессии.	Сформировано качественное умение определять барьеры саморазвития; - отбирать методы самопознания и саморазвития; - организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. - ставить цели личного и профессионального саморазвития; - составлять научные обзоры по актуальным проблемам в своей профессии.
ИУК 6.3. Владеет: навыками рационального распределения временных ресурсов, построения индивидуальной траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни; навыками самоконтроля и рефлексии, позволяющими самостоятельно корректировать саморазвитие и самообразование по выбранной траектории.	<i>Владеть:</i> - приемами самопознания; - методами самовоспитания; - самоменеджментом современными технологиями превенции профессиональной деятельности	Отсутствует опыт владения приемами самопознания; - методами самовоспитания; - самоменеджментом современными технологиями превенции профессиональной деятельности	Сформирована способность, имеется опыт владения приемами самопознания; - методами самовоспитания; - самоменеджментом современными технологиями превенции профессиональной деятельности

#### 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
<p>ИУК 6.1. Знает: основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i> - существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности; - основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития; основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и саморазвития в профессии;</p>	<p>тестирование практическое задание № 1-3 кейс-метод</p>
<p>ИУК 6.2. Умеет: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни; реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p>	<p><i>Уметь:</i> - определять барьеры саморазвития; - отбирать методы самопознания и саморазвития; - организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. - ставить цели личного и профессионального саморазвития; - составлять научные обзоры по актуальным проблемам в своей профессии.</p>	<p>тестирование кейс-метод практическое задание № 4-6</p>
<p>ИУК 6.3. Владеет: навыками рационального распределения временных ресурсов, построения индивидуальной траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни; навыками самоконтроля и рефлексии, позволяющими самостоятельно</p>	<p><i>Владеть:</i> - приемами самопознания; - методами самовоспитания; - самоменеджментом современными технологиями превенции в профессиональной деятельности</p>	<p>тестирование, сообщение/презентация кейс-метод практическое задание № 7-9</p>

корректировать саморазвитие самообразование выбранной траектории.	и по	
--	---------	--

### **ЗАЧЕТ**

Зачет - форма оценки качества усвоения обучающими теоретических знаний изучаемой дисциплины, их прочности и глубины усвоения, развитие творческого мышления, умения синтезировать, классифицировать и обобщать полученные знания и применять к решению задач практического и прикладного характера.

Оценка, выставляемая за зачет квалитативного типа (по шкале наименований «зачтено» / «не зачтено»).

Зачет состоит из тестирования в личном кабинете и защиты программы личностного роста и профессионального самосовершенствования.

Критерии оценивания зачета:

«Зачтено» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с психологическими задачами и вопросами саморазвития и психопрофилактики, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приёмами выполнения практических задач разной степени сложности.

«Зачтено с оговоркой» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал курса, грамотно и по существу излагает программу, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос в построении работы по вопросам саморазвития и психопрофилактики; правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, разной степени сложности; владеет необходимыми навыками и приёмами их выполнения.

«Зачтено с 2-мя дополнительными уточняющими вопросами» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки при выполнении практической деятельности, наблюдаются отдельные нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач не типового вида, но после наводящего вопроса справляется с материалом.

«Не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

Зачет проводится на последнем практическом занятии, когда представляется для анализа программы в форме презентации.

см. ФОС приложение 1.

### **СООБЩЕНИЕ/ПРЕЗЕНТАЦИЯ:**

Цель выполнения задания: сообщение/презентация программы личностного роста и профессионального самосовершенствования. Задание ориентировано на совершенствование умений самостоятельно работать с психологической литературой, с полученным фактическим материалом; на развитие психологического мышления, индивидуально-творческого стиля деятельности, формирование профессиональных качеств речи будущего специалиста. Поощряется создание в программе PowerPoint презентации по предложенной тематике сообщения. Презентации в объеме не менее 8-10 слайдов.



Критерии оценки сообщения/презентации:

Параметры	Не зачтено		Зачтено	
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы.	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы .	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использовано 10 профессиональных терминов.	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 15 профессиональных терминов.	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 20 профессиональных терминов.
Оформление	Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3 ошибки в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок (незначительных) в представляемой информации.	Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы.	Только ответы на элементарные вопросы.	Ответы на вопросы полные и/или частично полные.	Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.

Критерии оценивания сообщения/презентации:

«Зачтено» выставляется студенту, если:

- представленная программа составлена с учетом раскрытия параметров (раскрыта проблема, представленная информация систематизирована и изложена последовательно, логически связана; отсутствуют ошибки в представленной информации), студент свободно владеет информацией и полно и доказательно отвечает на дополнительные вопросы;
- представленная программа составлена с учетом раскрытия параметров (раскрыта проблема, но представленная информация не всегда системно и последовательно изложена, требует дополнительного уточнения – на которые студент дает логический ответ; отсутствуют ошибки в представленной информации), студент владеет информацией и полно отвечает на дополнительные вопросы;
- представленная программа составлена с учетом раскрытия параметров (но проблема раскрыта не полностью, на представленная информация не всегда системно и последовательно после дополнительного уточнения студент может дать исчерпывающий ответ; отсутствуют ошибки в представленной информации), студент не в полном объеме владеет информацией и отвечает на дополнительные вопросы четко, но сжато;

«Не зачтено» выставляется студенту, если проблема в представленной программе не раскрыта, отсутствует системность и логическое обоснование представленного в презентации материала, студент с трудом владеет материалом, не может обосновать и доказать транслируемые позиции, отсутствуют выводы.

Вариант написания программы личностного роста и профессионального самосовершенствования представлен в ФОС приложение 2.

### ТЕСТИРОВАНИЕ

Тест – это вопрос (или незаконченное предложение) с вариантами предполагаемых ответов (окончаний предложения) на него, из которых студент выбирает один верный (или неверный – по указанию в тесте) по его мнению. Студентам предъявляются тесты в бланковом или компьютерном виде, выбранные из программы в случайном порядке. Представленный тест поможет студентам обратить внимание на ключевые вопросы тем учебной дисциплины, закрепить понятийный аппарат и более эффективно подготовиться к практической деятельности:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины.

Тест считается пройденным, если имеются более 69% правильных ответов. При получении «не зачтено» студент обязан пересдать тест, предварительно подготовившись к сдаче материала.

Критерии оценивания тестирования:

«зачтено» выставляется студенту, если он набрал – от 69 до 100%.

«не зачтено» – выставляется студенту, если он набрал по тестовому материалу – от 0% до 68%

Примерные вопросы для подготовки к тестированию.

- 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 - «Окно 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.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Практическое задание - это метод обучения через разбор конкретного случая или ситуации. Суть его в том, что студентам предлагают выполнить задание или проанализировать ситуацию, описание которой содержит практическую проблему (как правило, не имеющую однозначного решения) и которая направленно актуализирует определенный комплекс знаний, необходимый при разрешении данной проблемы.

Критерии к оценке практикоориентированного задания:

Критерий	Требования к студенту
<p>Знание и понимание теоретического материала.</p> <p>Анализ и оценка информации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;</li> <li>- используемые понятия строго соответствуют теме;</li> <li>- самостоятельность выполнения работы.</li> <li>- грамотно применяет категории анализа;</li> <li>- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;</li> <li>- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;</li> <li>- диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации);</li> <li>- обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм;</li> <li>- дает личную оценку проблеме;</li> </ul>
<p>Построение суждения</p> <p>Оформление работы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ясность и четкость изложения;</li> <li>- логика структурирования доказательств;</li> <li>- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;</li> <li>- приводятся различные точки зрения и их личная оценка;</li> <li>- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.</li> <li>- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат;</li> <li>- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;</li> <li>- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации;</li> <li>- соответствие формальным требованиям.</li> </ul>

Критерии оценивания практикоориентированных заданий:

- **«отлично»** - выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;

- **«хорошо»** - выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической

части работы допущены несущественные ошибки;

- «удовлетворительно» - выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

- «неудовлетворительно» - выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Практическое задание № 1-2. Самопознание и саморазвитие во взрослости

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

Практическое задание № 3-4. Самосознание

1. Структура самосознания.
2. Проблема саморазвития в периодизации Э.Эриксона.
3. Особенности развития самосознания в раннем возрасте.
4. Особенности развития самосознания в дошкольном возрасте.
5. Особенности развития самосознания в младшем школьном и в подростковом возрастах.
6. Особенности развития самосознания в юности.
7. Развитие субъективной реальности от рождения до 18 лет.
8. Упражнение с идеальной моделью.
9. Диагностика способности к саморазвитию.
10. Методика определения индекса жизненной удовлетворенности.
11. Формы психологической защиты и копинг механизмы совладания.

Практическое задание № 5-6. Самоменеджмент

1. Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению.
2. Время в жизни человека.
3. Жизненные перспективы личности и организация времени.
4. Анализ «поглотителей» времени.
5. Техника самоменеджмента.
6. Система планирования времени.
7. Методика разработки личных жизненных планов.

Практическое задание № 7-8. Профессиональное саморазвитие

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

Практическое задание № 9. Сообщение/презентация

Представление студентами своих разработанных программ личностного роста и профессионального самосовершенствования. Групповое обсуждение.

Раздаточный материал см. ФОС приложение 5.

### КЕЙС-ЗАДАНИЕ

Кейс-метод (от англ. папка, чемодан, или «случай, ситуация») - представляет собой имитацию реального события, сочетающую в себе в целом адекватное отражение реальной действительности. Сущность данного метода состоит в том, что учебный материал подается студентам в виде проблем (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Задания для кейса:

- Оформить тестовый материал по всем изучаемым разделам психологии саморазвития и психопрофилактики.
- Составить профессиограмму самосовершенствования и личностного роста.

Критерии оценивания кейс-задания:

- «отлично» выставляется магистранту, если оформлено не менее 15 психодиагностических тестов; профессиограмма оформлена в форме презентации; составлен письменный анализ программы саморазвития и профессионального самосовершенствования, выявлены основные психологические мишени, построен профиль личности;

- «хорошо» выставляется магистранту, если оформлено не менее 15 психодиагностических тестов, профессиограмма оформлена в форме презентации; составлен письменный анализ программы саморазвития и профессионального самосовершенствования, выявлены основные психологические мишени, построен профиль личности с небольшими неточностями;

- «удовлетворительно» выставляется магистранту, если оформлено не менее 10 психодиагностических тестов, профессиограмма оформлена в форме презентации; не полностью составлен письменный анализ программы саморазвития и профессионального самосовершенствования, не выявлены основные психологические мишени, построен профиль личности с неточностями;

- «неудовлетворительно» выставляется магистранту, если оформлено менее 10 психодиагностических тестов, профессиограмма не оформлена в форме презентации; не составлен письменный анализ программы саморазвития и профессионального самосовершенствования, не выявлены основные психологические мишени, не построен профиль личности с неточностями;

См. ФОС приложение 6.

## 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 .— 320 с. — 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:

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

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

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

8) Теоретические и прикладные проблемы психологического здоровья и экологии человека [Электронный ресурс] : сборник научных статей Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 18 декабря 2017 г. ) / Башкирский государственный университет, Факультет психологии; отв. ред. Р.Р. Халфина .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2017 .— Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:[https://elib.bashedu.ru/dl/local/Halfina\\_otv\\_red\\_Teoreticheskie\\_i\\_prakticheskie\\_problemy\\_psihologicheskogo\\_zdorovja\\_sb\\_2017.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/Halfina_otv_red_Teoreticheskie_i_prakticheskie_problemy_psihologicheskogo_zdorovja_sb_2017.pdf)>.

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

№	Учебные и научные ресурсы	Характеристика	Доступ	Регистрация	Ссылка на ресурс
<b>Учебные ресурсы</b>					
1.	Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий, в т.ч. содержит внутривузовские издания	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация в Отделе Электронной информации Библиотеки (корпус физмата, читальный зал №2)	<a href="https://bashedu.bibliotech.ru/Account/LogOn">https://bashedu.bibliotech.ru/Account/LogOn</a>
2.	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ,	<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>
3.	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
<b>Российские научные ресурсы</b>					
4.	Научная электронная библиотека (eLibrary)	Полнотекстовая и аннотированная БД электронных научных изданий и публикаций в периодических изданиях	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза. Пользование ресурсами открытого доступа с любого компьютера в сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
5.	База данных «Вестник Московского университета» (на платформе East View)	Полнотекстовая БД научных статей, опубликованных в журнале «Вестник МГУ» (25 серий)	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза	Без регистрации	<a href="http://online.ebiblioteka.ru/">http://online.ebiblioteka.ru/</a>

1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade.Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)
2. Microsoft Office Standard 2013 Russian.Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
<p>1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: Аудитория №17, №25, №27, №31 (ул. Коммунистическая, д. 19, лит. А, А1)</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><b>Аудитория №17</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, переносной проектор и ноутбук Lenovo (фактическое место хранения – деканат, ауд. 6а)</p> <p><b>Аудитория №25</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, проекционное (демонстрационное) оборудование: мультимедиа-проектор Mitsubishi EX320U XGA, экран настенный Classic Norma 244*183, копировальный аппарат Canon FC-128, телевизор Philips 29" PT811.</p>
<p>3. Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: Аудитория №25, аудитория №24 (ул. Коммунистическая, д. 19, лит. А, А1)</p>	<p>Индивидуальные консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация</p>	<p><b>Аудитория №27</b> Учебная мебель, учебнонаглядные пособия, доска, проектор Sony VPL-CX275 3 LCD, 5200 ANSI Lm. XGA, экран настенный Digis Space 300*300, ноутбук Lenovo (фактическое место хранения – деканат, ауд. 6а)</p>
<p>4. Помещение для самостоятельной работы: аудитория №13 (ул. Коммунистическая, д. 19, лит. А, А1)</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p><b>Аудитория №31</b> Учебная мебель, учебнонаглядные пособия, доска, мультимедиа-проектор Mitsubishi EX320U XGA, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук ASUSX51RL (место хранения деканат ФРГФ, ауд. № 6а)</p> <p><b>Аудитория №24</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, моноблоки – 16 шт. с выходом в Интернет, обеспечивающие доступ к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) вуза, экран на штативе DraperDiplomat (1:1)84/84*213*213 MW</p> <p><b>Аудитория №37</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, моноблоки – 13 шт. с выходом в Интернет, обеспечивающие доступ к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) вуза</p> <p><b>Аудитория №13</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, учебно-методическая литература, многофункциональное устройство – 1 шт., моноблоки – 2 шт. с выходом в Интернет, обеспечивающие доступ к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) вуза, книжный фонд читального зала ФРГФ Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.</p>



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Практикум по саморазвитию и психопрофилактике во \_\_2\_\_ семестре  
(наименование дисциплины)

очная  
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	72(2)
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
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	56
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	Самопознание и саморазвитие во взрослости		2		11	оформить библиографический список с кратким резюме монографий и статей по теме; подготовить тестовые методики	тестирование практическое задание № 1-2 кейс-метод
2	Самосознание		2		11	оформить библиографический список с кратким резюме монографий и статей по теме; подготовить тестовые методики	тестирование кейс-метод практическое задание № 3-4
3	Самоменеджмент		2		11	оформить библиографический список с кратким резюме монографий и статей по теме; подготовить тестовые методики	тестирование, кейс-метод практическое задание № 5-6
4	Профессиональное саморазвитие		2		11	оформить библиографический список с кратким резюме монографий и статей по теме; подготовить тестовые методики	тестирование, кейс-метод практическое задание № 7-8
5	Программа саморазвития и психопрофилактики		2		12	оформить библиографический список с кратким резюме монографий и статей по теме; подготовить тестовые методики	тестирование, кейс-метод практическое задание № 9
<b>Всего часов</b>			<b>16</b>		<b>56</b>		<b>зачет</b>