

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИОЛОГИИ

Утверждено:  
На заседании кафедры психологического  
сопровождения и клинической психологии

Согласовано:  
Председатель УМК факультета  
философии и социологии

Протокол № 7 от «25» февраля 2021 г.

Зав. кафедрой  Халфина Р.Р.

 /Хабидуллина З.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Практикум по саморазвитию и психопрофилактике**

Обязательная часть

программа магистратуры

Направление подготовки:

**39.04.01 Социология**

Профиль подготовки

**Социальные проекты в региональном управлении**

Квалификация

**Магистр**

Разработчик (составитель)

профессор, д. б. н.

 Халфина Р.Р.

Год приема: 2021 г.

Уфа 2021 г.

Составитель: профессор кафедры, д.б.н., доцент Халфина Р.Р.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, протокол Протокол № 7 от «25» февраля 2021 г.

Зав. кафедрой



/ Халфина Р.Р.

### Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	
4.3. <i>Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)</i>	
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<p>ИОПК 6.1. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности;</li> <li>• основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития;</li> <li>• основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и саморазвития в профессии.</li> </ul>
		<p>ИОПК 6.2 Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять барьеры саморазвития;</li> <li>• отбирать методы самопознания и саморазвития;</li> <li>• организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности.</li> <li>• Ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию.</li> </ul>
		<p>ИОПК 6.3. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использования приемов самопознания;</li> <li>• методов самовоспитания;</li> <li>• само менеджмента;</li> <li>• Разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.</li> </ul>

## 2. ЦЕЛЬ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Практикум по саморазвитию и психопрофилактике» является составной обязательной частью цикла дисциплин ФГОС ВО направления 39.04.01 Социология, профиль подготовки: Социальные проекты в региональном управлении. Программа курса ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к одному из основных видов профессиональной деятельности психолога.

Цель курса - Формирование целостного представления о внутренних стимулах саморазвития личности, развитии навыков самопознания, психологической саморегуляции.

Дисциплина изучается на 1-ом году в 1-ом семестре.

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

Содержание рабочей программы представлено в Приложении А.

### 4.Фонд оценочных средств по дисциплине

#### 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

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

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

	Владение навыками использования приемов самопознания, методов самовоспитания, само менеджмента	оптимальное направление профессионального саморазвития личности. Не умеет формулировать цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию	направление профессионального саморазвития личности. Формулирует цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию. Также владеет навыками применения приемов самопознания, методов самовоспитания, самоменеджмента
--	--	---	---

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап  Знания	Знать базовые механизмы психических состояний как определенного уровня работоспособности и качества функционирования психики человека	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Устный опрос
	Знать понятия, виды, способы и методы саморегуляции психических состояний, с целью готовности использовать их для саморазвития и самореализации.		Устный опрос, Лабораторная работа
	Знать основы систематизации и обобщения научной информации по психологии саморегуляции. Знать методы и		Контрольная работа

	<p>техники психической саморегуляции личности, интегрирующих современные знания о месте саморегуляции в общей системе психического функционирования, структурных особенностях и механизмах психической саморегуляции, а также возможностях современной практической психологии в психологическом сопровождении лиц с проблемами психической саморегуляции</p>		
2-й этап	<p>Применять аналитические мыслительные операции для понимания ролей психических состояний в обеспечении определенного уровня динамического взаимодействия организма человека с внешней средой в процессе деятельности, в том числе и профессиональной</p>	<p>УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	Лабораторная работа
Умения	<p>Уметь определять зависимость вида психического состояния от обстоятельств жизненной и профессиональной активности личности и вариантов проявлений процесса функционирования его нервной системы.</p>		контрольная работа
	<p>Уметь применять методы и техники психической саморегуляции на основе критического</p>		Лабораторная работа

	анализа, систематизации и обобщения научной информации по данному вопросу. Уметь осуществлять самостоятельный поиск научной информации о возможностях современной практической психологии в психологическом сопровождении лиц с проблемами психической саморегуляции.		
3-й этап Владеть навыками	Владеть навыками аналитической деятельности при оценке психического состояния как определенного уровня работоспособности и качества функционирования психики человека	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Лабораторная работа
	Владеть навыками активизации мотивации и воли в стабилизации психических состояний как самого себя, так и другого человека.		Устный опрос, контрольная работа
	Владеть навыками применения критического анализа, систематизации и обобщения научной информации для выбора оптимальных методов и технологий психической саморегуляции своего состояния.		Устный опрос, контрольная работа

### **ЗАЧЕТ**

Зачет - это аттестационное средство, позволяющее оценивать знания, умения и владения сформированных компетенций магистранта.

#### Структура вопроса к зачету

Содержание вопросов зачета соответствует рабочей программы дисциплины направления подготовки 37.05.01 Клиническая психология. Содержание вопросов зачета включает в себя теоретические вопросы. Вопросы оценивают теоретические знания студентов. Зачет проводится в устной форме.

#### Критерии оценивания зачета в балльно-рейтинговой форме



зачтено более 45 -110 баллов

не зачтено - менее 45 баллов

#### Критерии оценивания контактной формы зачета

Зачтено - выставляется при неполном ответе на теоретические вопросы билета с неполным владением понятийного аппарата, терминологии, недостаточным умением использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; затруднительном ответе на дополнительные вопросы; недостаточным владением навыками при ответе на теоретические вопросы. Выставляется при развернутом ответе на теоретические вопросы билета с владением понятийного аппарата, терминологии, умением использовать теоретические знания при выполнении практических заданий с небольшими ошибками; ответе на дополнительные вопросы с небольшими затруднениями; владение навыками при ответе на практические вопросы с небольшими неточностями. Выставляется при полном развернутом ответе на теоретические вопросы билета с владением понятийного аппарата, терминологии, умением использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; незатруднительном ответе на дополнительные вопросы; владение навыками при ответе на практические вопросы (25-30 баллов).

Не зачтено -0-10 баллов -выставляется при невозможности дать ответ на теоретические вопросы билета, не владеет понятийным аппаратом, терминологией, не умеет использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; затрудняется при ответе на дополнительные вопросы; не владеет навыками при ответе на практические вопросы.

#### **Вопросы к зачету**

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

#### **Устный опрос**

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

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

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

**6-8 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на несколько вопросов, однако допущены неточности в ответах на 1, 2 вопроса.

**4-5 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на пару вопросов, однако допущены неточности в ответах на остальные вопросы.

**1-3 балла** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов.

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

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

1. Изучение индивидуальных тенденций саморазвития – тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева.

2. Упражнение с идеальной моделью.

3. Разработка индивидуальной программы самовоспитания (на примере программы самовоспитания С.Б. Елканова).

4. Диагностика способности к саморазвитию.

5. Оценка уровня самоактуализации по опроснику А. Шострома.

6. Методика «Мотивация аффилиации» (А. Меграбян и М.Ш. Магомед-Эминов).

7. Методика определения индекса жизненной удовлетворенности.

8. Диагностики ситуативной самоактуализации личности (Т.Д. Дубовицкая).

9. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.

10. Метод, ориентированный на реконструкцию будущего Ф. Мелджеса.

11. Обучение аутогенной тренировке.

12. Автопортрет как метод саморегуляции личности.

13. Психическая саморегуляция («Зарядка позитивного мышления»).

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

1. Структура самосознания.

2. Особенности развития самосознания в раннем возрасте.

3. Особенности развития самосознания в дошкольном возрасте.

4. Особенности развития самосознания в младшем школьном и в подростковом возрастах.

5. Особенности развития самосознания в юности.

6. Развитие субъективной реальности от рождения до 18 лет.

7. Изучение индивидуальных тенденций саморазвития – тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева.

8. Упражнение с идеальной моделью.

9. Разработка индивидуальной программы самовоспитания (на примере программы самовоспитания С.Б. Елканова).

10. Диагностика способности к саморазвитию.

11. Оценка уровня самоактуализации по опроснику А. Шострома.

12. Методика «Мотивация аффилиации» (А. Меграбян и М.Ш. Магомед-Эминов).

13. Методика определения индекса жизненной удовлетворенности.

14. Диагностики ситуативной самоактуализации личности (Т.Д. Дубовицкая).

15. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.

16. Метод, ориентированный на реконструкцию будущего Ф. Мелджеса.

17. Обучение аутогенной тренировке.

18. Автопортрет как метод саморегуляции личности.

19. Психическая саморегуляция («Зарядка позитивного мышления»).

**Самопознание и саморазвитие во взрослости**

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

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

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

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

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

### **Контрольная работа**

Контрольная работа направлена на оценивание усвоения ЗУН. Письменная контрольная работа направлена на оценивание теоретических знаний по дисциплине.

Работа имеет такую структуру:

1. Титульный лист;
2. Оглавление и введение;
3. Основной текст контрольной;
4. Заключительная часть работы;
5. Перечень использованной литературы и источников;
6. Дополнения и приложения.

#### **Критерии оценки (в баллах):**

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

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

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

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

### **Примерная тематика контрольных работ**

1. Самопознание и саморазвитие взрослого человека.
2. Образ «Я» взрослости.
3. Биография, жизненный путь человека.
4. Внутренний мир человека.
5. Развитие субъективной реальности.
6. Самоутверждение.
7. Самосовершенствование.
8. Самоактуализация.
9. Самопринятие как механизм саморазвития.
10. Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития.
11. Жизненные стратегии.

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

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

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

#### **Основная литература:**

1. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [[Электронный ресурс]] / Под ред. А.Л. Журавлева .— Москва : Институт психологии РАН, 2014 .— 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 ;  
То же [Электронный ресурс]. - URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>

#### **Дополнительная литература:**

5. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Биологический факультет. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2008. - 176 с. - библиогр. с: С. 171-175 . - ISBN 978-5-9275-0413-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909>

6. Бакунова , И. В. Психолого-педагогическая диагностика и коррекция лиц с ограниченными возможностями здоровья / И. В. Бакунова , Л. И. Макадей .— Ставрополь : СКФУ, 2016 .— 122 с. — ISBN 978-5-691-01566-3 .—

<URL:[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=458907&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=458907&sr=1)>.

7. Философия здоровья / под ред. А.Т. Шаталова. - Москва : ИФ РАН, 2001. - 244 с. - ISBN 5-201-02071-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=63865>

8. Теоретические и прикладные проблемы психологического здоровья и экологии человека [Электронный ресурс] : сборник научных статей Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 18 декабря 2017 г. ) / Башкирский государственный университет, Факультет психологии; отв. ред. Р.Р. Халфина .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2017 .— Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .—

<URL:[https://elib.bashedu.ru/dl/local/Halfina\\_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

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 East View) <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>1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: аудитория № 606 (гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус).</p> <p>2. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: аудитория № 602 б (гуманитарный корпус), аудитория № 603 (гуманитарный корпус).</p> <p>3. помещения для самостоятельной работы: читальный зал № 5 (гуманитарный корпус).</p> <p>4. учебная аудитория для проведения групповых и</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,</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. Права на программы для ЭВМ Statistica Advanced 13 for Windows En (дог. №1358 от 25 декабря 2015) Комплекс психодиагностических методик «Эффектон студио»,</p>

<p><b>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>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>Социометрия (дог. №360 от 22 декабря 2015).</p> <p>4. Система централизованного тестирования БашГУ на базе Moodle. Лицензия GNU GPL</p>
---	--	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины **Практикум по саморазвитию и психопрофилактике**

на 2 семестр

(наименование дисциплины)

Очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	1/36
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	16
лекций	-
практических/ семинарских	16
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	20
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля: Зачет 1 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)		Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР				
1	2	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте Самопознание и саморазвитие во взрослости	-	4	-	5	1, 2, 4, 6	Задание 4-6	Устный опрос	
2.	Практикум по самопознанию и саморазвитию	-	4	-	5	2, 5, 6	Задания 3-4	Устный опрос, Лабораторная работа	
3.	Самоменеджмент	-	4	-	5	2, 4, 5	Задания 1-2	Лабораторная работа	
4.	Профессиональное саморазвитие личности	-	4	-	5	1,3,10	Задания 1-3	контрольная работа	
	<b>Всего часов:</b>	-	16	-	20			Зачет	



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины **Практикум по саморазвитию и психопрофилактике**

на 1 семестр

(наименование дисциплины)

Заочная форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	1/36
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	4
лекций	-
практических/ семинарских	4
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	28
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля: Зачет 1 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)		Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР				
1	2	4	5	6	7	8	9	10	
5.	Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте Самопознание и саморазвитие во взрослости	-	-	-	7	1, 2, 4, 6	Задание 4-6	Устный опрос	
6.	Практикум по самопознанию и саморазвитию	-	2	-	7	2, 5, 6	Задания 3-4	Устный опрос, Лабораторная работа	
7.	Самоменеджмент	-	2	-	7	2, 4, 5	Задания 1-2	Лабораторная работа	
8.	Профессиональное саморазвитие личности	-	-	-	7	1,3,10	Задания 1-3	контрольная работа	
	<b>Всего часов:</b>	-	-	-	24			Зачет	

**Рейтинг-план дисциплины**

**Практикум по саморазвитию и психопрофилактике**

Направление подготовки: 39.04.01 Социология

Профиль подготовки: Социальное проектирование в сферах коммуникации и маркетинга

1 год обучения 1 семестр 2021 /2022 уч. г.

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
Устные ответы на практических занятиях	10 за 1 ответ	2 работ	0	20
<b>Рубежный контроль</b>				
Контрольная работа	5 вопросов	2 задание	0	10
Лабораторные работы	10	2		20
<b>Всего по модулю</b>			<b>0</b>	<b>50</b>
<b>Модуль 2</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
Устные ответы на практических занятиях	10 за 1 работу	2 работы	0	20
Контрольная работа	5 вопросов	2 задание	0	10
<b>Рубежный контроль</b>				
Лабораторные работы	10	2		20
<b>Всего по модулю</b>			<b>0</b>	<b>50</b>
<b>Поощрительный рейтинг за семестр</b>				
Выступление на научных конференциях, участие в олимпиадах	5	2	0	10
<b>Всего по поощрительному рейтингу</b>			<b>0</b>	<b>10</b>
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
Посещение лекционных занятий	По положению	8 занятий	0	-6
Посещение практических занятий	По положению	8 занятий	0	-10
<b>Всего по посещаемости</b>			<b>0</b>	<b>-16</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>0</b>	<b>110</b>