

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол № 7 от «25» февраля 2021 г.

Зав. кафедрой  /Халфина Р.Р.

Согласовано:
Председатель УМК факультета

 /Гиниятова З.М.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ПРАКТИКУМ ПО САМОРАЗВИТИЮ И ПСИХОПОФИЛАКТИКЕ

обязательная часть

программа магистратуры
Направление подготовки
46.04.01 – История

Направленность (профиль) подготовки
Визуальная история

Квалификация
Магистр

Разработчик (составитель) <u>доцент кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, кандидат психологических наук</u>	 /Тулитбаева Г.Ф.
---	--

Для приема: 2021 г.

Город Уфа
2021 г.

Составитель / составители: доцент кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, кандидат психологических наук Тулитбаева Г.Ф.

Рабочая программа дисциплины *утверждена* на заседании кафедры протокол от «25» февраля 2021 г. № 7

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О./

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций
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 и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.
 - 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.
5. 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, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Системное и критическое мышление	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.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • основы планирования работы в молодежных сообществах с учетом возрастных особенностей молодежи; • базовые и инновационные основы сбора и систематизации научных данных, используя в профессиональной деятельности
		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>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять барьеры саморазвития; • отбирать методы самопознания и саморазвития; • организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. • ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию. • организовать молодежные сообщества с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее саморазвития; • составлять научные обзоры по актуальным проблемам в своей профессии.
		ИУК 6.3. Владеет: навыками рационального распределения временных ресурсов, построения индивидуальной траектории саморазвития и	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использования приемов самопознания; • методов самовоспитания; • само менеджмента;

		самообразования в течение всей жизни; навыками самоконтроля и рефлексии, позволяющими самостоятельно корректировать саморазвитие и самообразование по выбранной траектории.	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • навыками организации молодежных сообществ с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее саморазвития; • навыками использования современных технологий для составления сбора и систематизации данных в профессиональной деятельности.
--	--	---	--

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Дисциплина изучается на 1 курсе(ах) во 2 семестре(ах).

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.

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки¹

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Зачтено»	«Не зачтено»
ИУК 6.1. Знает: основные принципы самовоспитания и самообразова-	Знать: <ul style="list-style-type: none"> • существующие концепции саморазвития, личностного 	Не знает или имеет фрагментарные знания о саморазвитии, личностном росте, самопознании, способах самопознания и саморазвития личности и основные концепции развития	В целом знает существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности и основные концепции развития человека в

¹ Составляется для каждой компетенции, закрепленной за дисциплиной

<p>ния, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности.</p>	<p>роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные концепции развития человека в коллективе, закономерности и психического саморазвития; • основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и саморазвития в профессии. • основы планирования работы в молодежных сообществах с учетом возрастных особенностей молодежи; • базовые и инновационные основы сбора и систематизации научных данных, используя в профессиональной деятельности 	<p>человека в коллективе, закономерности психического саморазвития и специфику своего самообразования и саморазвития в профессии</p>	<p>коллективе, закономерности психического саморазвития и специфику своего самообразования и саморазвития в профессии</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, лич-</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять барьеры саморазвития; • отбирать методы самопознания и саморазвития; • организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. 	<p>Не умеет или не способен определять барьеры саморазвития, отбирать методы самопознания и саморазвития, также организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности.</p>	<p>Умеет способен определять барьеры саморазвития, отбирать методы самопознания и саморазвития, также организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности.</p>

<p>ностных возможностей и временной перспективы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию. • организовать молодежные сообщества с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее саморазвития; • составлять научные обзоры по актуальным проблемам в своей профессии. 		
<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 корректировать саморазвитие и самообразование по выбранной траектории.</p>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использованием приемов самопознания; • методов самовоспитания; • самоменеджмента; • 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. • навыками организации молодежных сообществ с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее 	<p>Ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию</p>	<p>Ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию.</p> <p>Также владеет навыками использования приемов самопознания, методов самовоспитания, самоменеджмента</p>

	<p>саморазвития;</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками использования современных технологий для составления сбора и систематизации данных в 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>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • основы планирования работы в молодежных сообществах с учетом возрастных особенностей молодежи; • базовые и инновационные основы сбора и систематизации научных данных, используя в профессиональной деятельности 	– рабочая тетрадь
<p>ИУК 6.2. Умеет: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни; реализовывать 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>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять барьеры саморазвития; • отбирать методы самопознания и саморазвития; • организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. • ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию. • организовать молодежные сообщества с учетом специфики возрастных образований личности 	– рабочая тетрадь

	и принципов ее 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.	Владеть: • использования приемов самопознания; • методов самовоспитания; • само менеджмента; • 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. • навыками организации молодежных сообществ с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее саморазвития; • навыками использования современных технологий для составления сбора и систематизации данных в профессиональной деятельности.	– рабочая тетрадь

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

Рейтинг – план дисциплины

Практикум по саморазвитию и психопрофилактике

направление **46.04.01 – История**
курс 1, семестр 2

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1				
Текущий контроль				
1. Аудиторная работа	Активное участие в тренинговой работе	1	0	25
2. Тестовый контроль	Прохождение теста	1	0	15
Рубежный контроль				
1. Эссе			0	5
Модуль 2				
Текущий контроль				
1. Аудиторная работа	Активное участие в тренинговой работе	1	0	25
2. Тестовый контроль	Прохождение	1	0	15

	теста			
Рубежный контроль				
1. Эссе			0	5
Поощрительные баллы				
1. Публикация статей			0	10
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)			0	-10
Итоговый контроль				
1. Зачет (дифференцированный зачет)			0	110

Планы семинарских занятий

1. Командообразование.
2. Коммуникативные навыки.
3. Копинг-стратегии личности.
4. Самопринятие и самооценочность.
5. Самоуправление в стрессе.
6. Самоэффективность.
7. Осознанность.
8. Волевой контроль.

Вопросы для семинаров

Занятие № 1. Командообразование

1. Сущность командообразования, команда и группа: сходства и отличия. Основные функции команды. Основные признаки команды и группы.
2. Типология ролей в команде. Личностные особенности, влияющие на работу в команде. Команда руководителей. Этапы формирования команды. Жизненный цикл команд
3. Инструменты управления командными взаимоотношениями. Работа с конфликтами в команде. Трудности работы в команде.

Занятие №2. Коммуникативные навыки

1. Профессиональные навыки слушания и понимания.
2. Профессиональные навыки структурирования беседы.
3. Профессиональные навыки вербализации.
4. Невербальные и паралингвистические сигналы.
5. Техники развития эмпатии.

Занятие №3. Копинг-стратегии личности

1. Определение копинг-стратегий.
2. Классификации копингов.
3. Копинг-стратегии и эффективность личности.

Занятие №4. Самопринятие и самооценочность

1. Определения самопринятия и самооценочности.
2. Ценностные ориентации в развитии личности.
3. Проблема самопринятия в развитии личности.

Занятие №5. Самоуправление в стрессе

1. Стресс как биологическая и психологическая категория.
2. Формы проявления стресса и критерии его оценки.
3. Динамика стрессовых состояний.

4. . Диагностика функционального состояния.

Занятие №6. Самоэффективность

1. Основные виды эффективного поведения: агрессивное, манипулятивное и асертивное поведение.
2. Асертивность как свойство личности, его характеристика.
3. Соотношение мотивации, задач и целей личности с асертивным стилем поведения.
4. Характеристики эффективной личности.

Занятие №7. Осознанность

1. Содержание сознания: когнитивный аспект и ценностно-смысловой аспекты.
2. Теоретико-методологические основы психологии сознания.
3. Понятие осознанности.
4. Осознанность в развитии личности.

Занятие №8. Волевой контроль

1. Понятие волевого контроля.
2. Волевой контроль в структуре личности.

Темы эссе

Тема 1. Развитие умения слушать и понимать партнера по общению как профессионально важное качество психолога.

2. Структурирование беседы как условие эффективного взаимодействия с партнером по общению.
3. Умение разговаривать как необходимое условие успешного структурирования беседы.
4. Значение навыков вербализации в профессиональной деятельности психолога.
5. Техника интерпретации при взаимодействии с партнером по общению в рамках активного слушания.
6. Нереплексивное слушание
7. Приёмы профессионального слушания.
8. Приёмы рефлексивного слушания.
9. Приемы правильного слушательского поведения.
10. Техники вербализации.

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 во-

просы 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.

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 [Электронный ресурс] : 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.– 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 [Электронный ресурс] / О.С. Васильева, Ф.Р. – Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2011. – 176 с. – ISBN 978-5-9275-0849-5. – 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 [Электронный ресурс] / 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. – ISBN 987-5-9585-0556-2 – 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 [Электронный ресурс] / 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. – С. 171-175. – ISBN 978-5-9275-0413-8 ; – 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>

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

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_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

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

<i>Наименование специализированных аудиторий, кабинеты</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>
--	--------------------	--

<i>тов, лабораторий</i>		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций: аудитория № 416 (гуманитарный корпус)	<i>Практические занятия</i>	Учебная мебель, доска, Проектор OptomaEx542 i- 1 шт., Экран настенный Dinon – 1 шт. 1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные. 2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензия бессрочная

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины Практикум по саморазвитию и психопрофилактике на 2 семестр

_____ очная _____

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	1 / 36 ч.
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 зачету	2

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.	Командообразование	-	2		-	Выполнение домашних заданий в рабочей тетради, подготовка эссе	Активное участие в тренинговой работе, психологический тест
2.	Коммуникативные навыки	-	2	-	-	Выполнение домашних заданий в рабочей тетради, подготовка эссе	Активное участие в тренинговой работе, психологический тест
3.	Копинг-стратегии личности	-	2	-	-	Выполнение домашних заданий в рабочей тетради, подготовка эссе	Активное участие в тренинговой работе, психологический тест
4.	Самопринятие и самооценочность	-	2	-	-	Выполнение домашних заданий в рабочей тетради, подготовка эссе	Активное участие в тренинговой работе, психологический тест
5.	Самоуправление в стрессе	-	2	-	-	Выполнение домашних заданий в рабочей тетради, подготовка эссе	Активное участие в тренинговой работе, психологический тест
6.	Самоэффективность	-	2	-	-	Выполнение домашних заданий в рабочей тетради, подготовка эссе	Активное участие в тренинговой работе, психологический тест
7.	Осознанность	-	2	-	-	Выполнение домашних заданий в рабочей тетради, подготовка эссе	Активное участие в тренинговой работе, психологический тест
8.	Волевой контроль	-	2	-	-	Выполнение домашних заданий в рабочей тетради, подготовка эссе	Активное участие в тренинговой работе, психологический тест
	Всего часов:		16				

