

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ,  
ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И ЖУРНАЛИСТИКИ

Утверждено:  
на заседании кафедры психологического  
сопровождения и клинической психологии  
протокол от 30 августа 2021 г. №1

и.о. зав. кафедрой  Халфина Р.Р.

Согласовано:  
Председатель УМК факультета башкирской  
филологии, востоковедения и журналистики



/Г.Н.Гареева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина Практикум по саморазвитию и психопрофилактике

Обязательная часть

**программа магистратуры**

Направление подготовки (специальность)  
45.04.01 Филология

Направленность (профиль) подготовки  
Филология, востоковедение и культура: цифровые технологии

Квалификация  
магистр

Разработчик (составитель)  
Доцент, к.пс.н.



Политика О.И.

Для приема: 2021

Уфа 2021 г.

Составитель:

Политика Оксана Ивановна, доцент, кандидат психологических наук

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

Заведующий кафедрой



Ф.И.О/ Халфина Р.Р.

Дополнения и изменения, внесенные в образовательную программу (изменения во ФГОС по компетенциям, приказ № 770 от 09.06.2021 г.), приняты на заседании ученого совета факультета: протокол № 9/1 от «17» июня 2021 г.

Заведующий кафедрой



/Абдуллина Г.Р./

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	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:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<p>1.1_М.УК-6.1. Находит, обобщает и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития.</p> <p>1.2_М.УК-6.1. Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста.</p> <p>2.1_М.УК-6.1. Планирует профессиональную траекторию с учетом профессиональных особенностей, а также других видов деятельности и требований рынка труда.</p> <p>3.1_М.УК-6.1. Действует в условиях неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов.</p>	<p>Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности</p> <p>Уметь: 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>Владеть: 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>

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

Дисциплина «Практикум по саморазвитию и психопрофилактике» относится к обязательной 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 соотношенных 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 самооценки

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
1.1_М.УК-6.1. Находит, обобщает и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития.	Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности	Не знает основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности	Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности
1.2_М.УК-6.1. Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста.	Уметь: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни;	Не умеет учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни;	Умеет учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни;
2.1_М.УК-6.1. Планирует профессиональную траекторию с учетом профессиональных особенностей, а также других видов деятельности и требований рынка	реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы;	реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы;	реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы;

<p>труда. 3.1_М.УК-6.1. Действует в условиях неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов.</p>	<p>критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата Владеть: 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>критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата Не 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>критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата 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>
---	--	--	---

**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>1.1_М.УК-6.1. Находит, обобщает и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития.</p>	<p>Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности</p>	<p>тестирование практическое задание № 1-3 кейс-метод</p>
<p>1.2_М.УК-6.1. Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста.</p>	<p>Уметь: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни; реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом</p>	<p>тестирование кейс-метод практическое задание № 4-6</p>

<p>2.1_М.УК-6.1. Планирует профессиональную траекторию с учетом профессиональных особенностей, а также других видов деятельности и требований рынка труда.</p>	<p>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>3.1_М.УК-6.1. Действует в условиях неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов.</p>	<p>Владеть: 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>тестирование, сообщение/презентация кейс-метод практическое задание № 7-9</p>

### 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.

### 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 полностью. Выводы сделаны и/или выводы 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 систематизирована и/или 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.

## 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
Знание и понимание теоретического материала.	определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; используемые понятия строго соответствуют теме; самостоятельность выполнения работы.
Анализ и оценка информации	грамотно применяет категории анализа; умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации); обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм; дает личную оценку проблеме;
Построение суждения	ясность и четкость изложения; логика структурирования доказательств; выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; приводятся различные точки зрения и их личная оценка; общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.
Оформление работы	работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации; соответствие формальным требованиям.

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.

### **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 профиограмму самосовершенствования и личностного роста.

Критерии оценивания кейс-задания:

«отлично» выставляется магистранту, если оформлено не менее 15 психодиагностических тестов; профиограмма 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, профиограмма 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, профиограмма оформлена в форме презентации; не полно 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, профиограмма 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;

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

#### Основная литература:

Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс] / Под ред. А.Л. Журавлева. – Москва: Институт психологии РАН, 2014. – 320с. – ISBN978-5-4263-0061-3. – <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271663&sr=1>

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>

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>

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:

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>.

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)>.

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>

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://bashe.ru/bibliotech.ru/Account/LogOn">https://bashe.ru/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.iblioclub.ru/">http://www.iblioclub.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**

<b>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: аудитория № 606, аудитория № 607 (гуманитарный корпус).	Занятия лекционного типа	Аудитория № 606 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор PanasonicPT-LB78BE, экран настенный ClassicNorma 244*183, ноутбук LenovoG570, 15.6, IntelCeleron, 2 Gb Аудитория № 607 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор PanasonicPT-LB78BE, экран настенный ClassicNorma 244*183, ноутбук LenovoG570, 15.6, IntelCeleron, 2 Gb
2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа: аудитория № 601 а, № 603 (гуманитарный корпус).	Занятий семинарского типа	Аудитория № 601 а Учебная мебель, доска Аудитория № 603 Учебная мебель, доска
3. Помещения для самостоятельной работы: читальный зал № 5,	Для самостоятельной работы	Читальный зал № 5 (гуманитарный корпус) Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканерEpsonV33 – 1 шт., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0”, 2 GB, МоноблокIRu 502, 21.5”, Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт. Аудитория № 602 б Учебная мебель
4. Аудитория 601 б (гуманитарный корпус).	Для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Аудитория № 601 б Учебная мебель
5. Аудитория 602 б (гуманитарный корпус).	Для текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудитория № 602 б Учебная мебель, доска

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Практикум по саморазвитию и психопрофилактике на 2 семестре  
очная

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	1/36
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
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)	19,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	–

Форма 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	7	8
1	Самопознание и саморазвитие во взрослости		3		4	оформить библиографический список с кратким резюме монографий и статей по теме; подготовить тестовые методики	тестирование практическое задание № 1-2 кейс-метод
2	Самосознание		3		4	оформить библиографический список с кратким резюме монографий и статей по теме; подготовить тестовые методики	тестирование кейс-метод практическое задание № 3-4
3	Самоменеджмент		3		4	оформить библиографический список с кратким резюме монографий и статей по теме; подготовить тестовые методики	тестирование, кейс-метод практическое задание № 5-6
4	Профессиональное саморазвитие		3		4	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		4		3,8	оформить библиографический список с кратким резюме монографий и статей по теме; подготовить тестовые методики	тестирование, кейс-метод практическое задание №9
	<b>Всего часов</b>		16		19,8		зачет

