

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ НАУК О ЗЕМЛЕ И ТУРИЗМА


Утверждено:

на заседании кафедры психологического  
сопровождения и клинической психологии  
протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

Зав. кафедрой  /Халфина Р.Р.

Согласовано:

Председатель УМК факультета наук о земле  
и туризма

 / Фаронова Ю.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина ПРАКТИКУМ ПО САМОРАЗВИТИЮ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКЕ

обязательная часть

**программа магистратуры**

Направление подготовки (специальность)


05.04.04 – Гидрометеорология

Направленность (профиль) подготовки

Планирование, проектирование и изыскания в гидрометеорологической деятельности

Квалификация

Магистр

Разработчик (составитель) ассистент кафедры психологического сопровождения и клинической психологии	 /Сафарова О.Д.
--	--

Для приема: 2022 г.

Уфа 2022 г.

Составитель / составители: Ассистент кафедры психологического сопровождения и клинической психологии Сафарова О.Д.

Рабочая программа дисциплины *утверждена* на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии протокол от «30» августа 2022 г. № 1

## 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"> <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 самобразования и саморазвития в профессии.</li> <li>• основы планирования работы в молодежных сообществах с учетом возрастных особенностей молодежи;</li> <li>• базовые и инновационные основы сбора и систематизации научных данных, используя в профессиональной деятельности</li> </ul>
		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"> <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> <li>• организовать молодежные сообщества с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее саморазвития;</li> <li>• составлять научные обзоры по актуальным проблемам в своей профессии.</li> </ul>

		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: <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> <li>• навыками организации молодежных сообществ с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее саморазвития;</li> <li>• навыками использования современных технологий для составления сбора и систематизации данных в профессиональной деятельности.</li> </ul>
--	--	--	--

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

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

Дисциплина изучается на 1 году обучения во 2 семестре.

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

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

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

## 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

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

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки<sup>1</sup>

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 самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности.	<p>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> <li>• основы планирования работы в молодежных сообществах с учетом возрастных особенностей молодежи;</li> <li>• базовые и инновационные основы сбора и систематизации научных данных, используя в профессиональной деятельности</li> </ul>	Не знает или имеет фрагментарные знания о саморазвитии, личностном росте, самопознании, способах 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
ИУК 6.2. Умеет: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации и в течение всей жизни; реализовать намеченные цели собственной деятельности	<p>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</li> </ul>	Не умеет или не способен определять барьеры саморазвития, отбирать методы самопознания и саморазвития, также организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности.	Умеет способен определять барьеры саморазвития, отбирать методы самопознания и саморазвития, также организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности.

Составляется для каждой компетенции, закрепленной за дисциплиной

<p>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>профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовать молодежные сообщества с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее саморазвития;</li> <li>• составлять научные обзоры по актуальным проблемам в своей профессии.</li> </ul>		
<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"> <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> <li>• навыками организации молодежных сообществ с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее саморазвития;</li> <li>• навыками использования современных технологий для составления сбора и систематизации данных в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<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, само менеджмента</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.**

<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Оценочные средства</b>
<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"> <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> <li>• основы планирования работы в молодежных сообществах с учетом возрастных особенностей молодежи;</li> <li>• базовые и инновационные основы сбора и систематизации научных данных, используя в профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Устный опрос</p>
<p>ИУК 6.2. Умеет: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни; реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p>	<p>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> <li>• организовать молодежные сообщества с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее саморазвития;</li> <li>• составлять научные обзоры по актуальным проблемам в своей профессии.</li> </ul>	<p>Доклад</p>
<p>ИУК 6.3. Владеет: навыками рационального распределения временных ресурсов, построения индивидуальной траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни; навыками самоконтроля и рефлексии, позволяющими самостоятельно корректировать саморазвитие и самообразование по выбранной траектории.</p>	<p>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>	<p>Практическое задание</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками организации молодежных сообществ с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее саморазвития;</li> <li>• навыками использования современных технологий для составления сбора и систематизации данных в профессиональной деятельности.</li> </ul>	
--	---	--

### **Оценочные средства**

**Устный опрос** - устный контроль осуществляется путем индивидуального опроса и проводится после изучения новой темы с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации. Опрос проводится на практических занятиях.

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

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

Критерии оценки:

Оценка 5 выставляется студенту, если:

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

Оценка 4 выставляется студенту, если:

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

Оценка 3 выставляется студенту, если:

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

Оценка 2 выставляется студенту, если:

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

**Доклад** – подготовленное студентом самостоятельно публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной проблемы.

Требования к оформлению доклада:

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

6. степень раскрытия темы (соответствует ли представленный доклад заявленной теме);

источники и литература (требование трех источников информации, качество библиографического описания).

7. соблюдение регламента (5 минут).

Критерии оценки:

Оценка 5 выставляется студенту, если раскрыта суть рассматриваемого аспекта и причина его рассмотрения; описание существующих для данного аспекта проблем и предлагаемые пути их решения; доклад имеет презентацию; соблюден регламент при представлении доклада; представление, а не чтение материала; использованы нормативные, монографические и периодические источники литературы; четкость дикции; правильность и своевременность ответов на вопросы; оформление доклада в соответствии с требованиями и сдача его преподавателю;

Оценка 4 выставляется студенту, если не выполнены любые два из вышеуказанных условий;

Оценка 3 выставляется студенту, если не выполнены любые четыре из вышеуказанных условий;

Оценка 2 выставляется студенту, если не выполнены любых шесть из указанных условий.

Темы для докладов:

1. Самопознание и саморазвитие взрослого человека.
2. Образ «Я» взрослости.
3. Биография, жизненный путь человека.
4. Внутренний мир человека.
5. Самоутверждение.
6. Самосовершенствование.
7. Самоактуализация.
8. Самопринятие как механизм саморазвития.
9. Жизненные стратегии.
10. Мотивация самосовершенствования.
11. Проблема самоактуализации в теории А.Маслоу.
12. Развитие Я-концепции в теории К.Роджерса.
13. От «комплекса неполноценности» к личностному росту (А.Адлер).
14. Барьеры саморазвития.
15. Понятие личностного роста в психологии саморазвития.
16. Социальный опыт как условие развития личности.
17. Развитие профессионализма.
18. Характеристики профессионального саморазвития.
19. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области.
20. Методика обучения самопринятию (В.Г.Моралов).
21. Программа самовоспитания.
22. Практические методы самопознания.
23. Ригидность и самоактуализация.
24. Саморегуляция или самообман.
25. Методики диагностики саморазвития.
26. Самоменеджмент.
27. Диагностика способности к самоуправлению.
28. Жизненные перспективы личности и организация времени.
29. Анализ «поглотителей» времени. Техника самоменеджмента.
- 30.** Методика разработки личных жизненных планов.

**Практическое задание.** Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности. Занятие проходит в форме самоисследования

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

### **Критерии оценивания контактной формы зачета**

Зачтено - 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.

Не зачтено - 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 философских концепциях.
3. Проблема самосознания и саморазвития в психологии.
4. Структурная модель самосознания.
5. Проблема идентичности в психологии.
6. Принципы самопознания.
7. Сферы самопознания.
8. Области самопознания.
9. Структура индивидуальности.
10. Структура Я-концепции.
11. Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности.
12. Я-концепция как интерпретация опыта.
13. Я-концепция как совокупность ожиданий.
14. Я-концепция в различных психологических теориях.
15. Характеристика самопознания как процесса.
16. Цели и мотивы самопознания.
17. Средства самопознания.
18. Способы самопознания.
19. Идентификация как механизм самопознания.
20. Рефлексия как механизм самопознания.
21. Понятие о развитии.
22. Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.
23. Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
24. Структура самосознания личности.

### **Планы семинарских занятий**

**Практическое занятие № 1.** Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы. Проанализировать сложившиеся в психологии и предлагаемые в современных исследованиях подходы к решению проблем саморазвития личности; рассмотреть варианты решения проблем сущности, структуры, функций и механизмов саморазвития личности в традиционных концепциях и современных разработках в области психологии личности.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Знания о саморазвитии из философских дисциплин, педагогики, различных психологических подходов.
2. Основные традиции в трактовке саморазвития и саморазвития личности.
3. Соотношение саморазвития с иными понятиями группы «само»-.
4. Развитие и саморазвитие – проблема дифференциации.

5. Основные подходы к изучению саморазвития в зарубежной и отечественной (субъектный, антропологический, акмеологический, культурно-исторический) психологии.
6. Саморазвитие как акт: психологическая природа, структура и механизм.
7. Саморазвитие как стратегия жизни.

**Практическое занятие № 2.** Особенности самосознания и саморазвития в разных возрастных периодах жизни человека. Изучить особенности формирования самосознания в определенные возрастные периоды становления личности человека: ранний возраст, дошкольный, младший школьный и подростковый возраст.

*Вопросы для обсуждения:*

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 возрасте.
5. Проблема саморазвития в периодизации Э. Эриксона.

**Практическое занятие № 3.** Особенности самосознания и саморазвития в разных возрастных периодах жизни человека. Продолжение изучения особенностей самосознания и саморазвития в более поздних возрастных периодах: юность и взрослость.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Особенности развития самосознания в юности.
2. Самопознание и саморазвитие во взрослости.
3. Сферы самопознания и саморазвития во взрослости.
4. Особенности саморазвития в ранней, средней и поздней взрослости.
5. Разработка индивидуальной программы самовоспитания (на примере программы самовоспитания С.Б.Елканова).

**Практическое занятие № 4.** Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности. Изучить арсенал методических средств для изучения саморазвития и оценки характеристик саморазвивающейся личности.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Проблема диагностических единиц при изучении саморазвития.
2. Проблема измерения проявлений саморазвития.
3. Оценка уровня самоактуализации по опроснику А.Шострома.
4. Методика определения индекса жизненной удовлетворенности.
5. Диагностики ситуативной самоактуализации личности (Т.Д. Дубовицкая).
6. Изучение индивидуальных тенденций саморазвития – тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А.Леонтьева.

**Практическое занятие № 5.** Самоуправление в стрессе. Изучить категорию стресса, формы его проявления и способы совладания со стрессом.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Стресс как биологическая и психологическая категория.
2. Формы проявления стресса и критерии его оценки.
3. Динамика стрессовых состояний.
4. Диагностика функционального состояния.
5. Определение копинг-стратегий личности.
6. Классификации копингов.
7. Копинг-стратегии и эффективность личности.

**Практическое занятие № 6.** Самоменеджмент. Проанализировать техники, которые подразумевают рациональное использование временных ресурсов (также его называют тайм-менеджмент).

*Вопросы для обсуждения:*

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 № 7.** Психическая саморегуляция. Изучение приёмов и методов коррекции психофизиологического состояния, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.
2. Обучение аутогенной тренировке.
3. Автопортрет как метод саморегуляции личности.
4. Психическая саморегуляция («Зарядка позитивного мышления»).

**Практическое занятие № 8.** Профессиональное саморазвитие. Рассмотрение профессионально значимых личностных качеств, способностей, профессиональных знаний и умений необходимых для профессиональной самореализации.

*Вопросы для обсуждения:*

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

## **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](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](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, кабинетов, лабораторий</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>

<p>учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций: аудитория № 416 (гуманитарный корпус</p>	<p><i>Практические занятия</i></p>	<p>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</p>
---	------------------------------------	---

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ НАУК О ЗЕМЛЕ И ТУРИЗМА

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Практикум по саморазвитию и психопрофилактике на 2 семестр  
очная

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
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 (контроль)	-

Форма(ы) контроля:  
зачет 2 семестр



№ п/п 1	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.	Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы	-	2	-	2	Практическое занятие 1	Доклад
2.	Особенности самосознания и саморазвития в разных возрастных периодах жизни человека	-	2	-	2	Практическое занятие 2	Устный опрос
3.	Особенности самосознания и саморазвития в разных возрастных периодах жизни человека	-	2	-	2	Практическое занятие 3	Устный опрос
4.	Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности	-	2	-	2	Практическое занятие 4	Практическое задание
5.	Самоуправление в стрессе	-	2	-	3	Практическое занятие 5	Доклад
6.	Самоменеджмент	-	2	-	3	Практическое занятие 6	Доклад
7.	Психическая саморегуляция	-	2	-	3	Практическое занятие 7	Устный опрос
8.	Профессиональное саморазвитие	-	2	-	2,8	Практическое занятие 8	Устный опрос
	<b>Всего часов:</b>	-	16	-	19,8		