

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол № 7 от «20» февраля 2022 г.

Согласовано:  
Председатель УМК института

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_/Халфина Р.Р.

  
/Р. А. Гильмутдинова


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**ПРАКТИКУМ ПО САМОРАЗВИТИЮ И ПСИХОПОФИЛАКТИКЕ**

обязательная часть

**программа магистратуры**  
Направление подготовки  
**46.04.01 История**

Направленность (профиль) программы  
**Визуальная история**

Квалификация  
**магистр**

Разработчик (составитель) <u>ассистент кафедры психологического со- провождения и клинической психологии</u>	 _____/Селина Л.А.
---	---

Для приема: 2022 г.

Город Уфа  
2022 г.

Составитель / составители: ассистент кафедры психологического сопровождения и клинической психологии Селина Л. А.

Рабочая программа дисциплины *утверждена* на заседании кафедры протокол от «20» февраля 2022 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"> <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>
		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	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использования приемов самопознания;</li> <li>• методов самовоспитания;</li> <li>• само менеджмента;</li> </ul>

		самообразования в течение всей жизни; навыками самоконтроля и рефлексии, позволяющими самостоятельно корректировать саморазвитие и самообразование по выбранной траектории.	<ul style="list-style-type: none"> <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 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 самооценки.

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 самореа-	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>• существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы</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 са-	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 спе-

<p>лизации, использования творческого потенциала собственной деятельности.</p>	<p>самопознания и саморазвития личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные концепции развития человека в коллективе, закономерности и 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>моразвития и специфику своего самообразования и саморазвития в профессии</p>	<p>цифику 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, личностных возможностей и временной пер-</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</li> </ul>	<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>спективы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p>	<p>ного 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>• использован ия 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;</li> <li>• 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</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>

	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.**

<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Оценочные средства</b>
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>	– рабочая тетрадь
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</li> </ul>	– рабочая тетрадь



	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: <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>	– 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
<b>Модуль 1</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. Аудиторная работа	Активное участие в тренинговой работе	1	0	25
2. Тестовый контроль	Прохождение теста	1	0	15
<b>Рубежный контроль</b>				
1. Эссе			0	5
<b>Модуль 2</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. Аудиторная работа	Активное участие в тренинговой работе	1	0	25
2. Тестовый контроль	Прохождение теста	1	0	15
<b>Рубежный контроль</b>				

1. Эссе			0	5
<b>Поощрительные баллы</b>				
1. Публикация статей			0	<b>10</b>
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)			<b>0</b>	<b>-10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
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 вопросы с небольшими затруднениями; владение навыками при ответе на практические вопросы с небольшими неточностями. Выставляется при полном развернутом ответе на теоретиче-

ские 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](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 ПСИХОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Практикум по саморазвитию и психопрофилактике на 2 семестре

\_\_\_\_\_ 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	-

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
	<b>Всего часов:</b>		16				



ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Практикум по саморазвитию и психопрофилактике на 2 семестре  
заочная  
 форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	1 / 36 ч.
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	4,2
лекций	-
практических/ семинарских	4
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)	27,8
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	-
Учебных часов на подготовку к зачету	-

Форма(ы) контроля:  
 зачет 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, само- стоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоя- тельной работе студен- тов	Форма текущего контроля успевае- мости (коллоквиу- мы, контрольные работы, компью- терные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	Командообразование	-	2		-	Выполнение домашних задан- ний в рабочей тетради, под- готовка эссе	Активное участие в тренинговой работе, психологический тест
2.	Коммуникативные навыки	-	2	-	-	Выполнение домашних задан- ний в рабочей тетради, под- готовка эссе	Активное участие в тренинговой работе, психологический тест
<b>Всего часов:</b>			4				

