

Документ подписан электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 07.11.2023

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра педагогики и психологии**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

## Саморегуляция субъектов образовательной деятельности

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Педагогики и психологии</b>	
Учебный план	ФПСО-м22СОо(2г) Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) «Психолого-педагогическое сопровождение общего и профессионального образования»	
Квалификация	<b>магистр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>1 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	36	Виды контроля в семестрах: зачет 3
в том числе:		
аудиторные занятия	10	
самостоятельная работа	26	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	3(2.1)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	10	10	10	10
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	26	26	26	26
Итого	36	36	36	36

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) «Психолого-педагогическое сопровождение общего и профессионального образования»  
Рабочая программ дисциплины «Саморегуляция субъектов образовательной деятельности»

Программу составил(и):

Иванов Дмитрий Викторович

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Саморегуляция субъектов образовательной деятельности**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (уровень магистратура) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018г. №127)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) «Психолого-педагогическое сопровождение общего и профессионального образования»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 24.09.2021 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Педагогики и психологии**

Протокол от 30.08.2021 г. №1

Переутверждена на основании решения Ученого совета СГСПУ

Протокол заседания Ученого совета СГСПУ от 25.02.2022 г. №7.

Зав. кафедрой Бусыгина А.Л..

Начальник УОП



Н.А. Доманина

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель изучения дисциплины:** знакомство с существующими методами психической саморегуляции субъектов образовательной деятельности, овладение знаниями об основных закономерностях возникновения, проявления и преодоления последствий эмоционального стресса у субъектов образовательной деятельности, расширение и углубление компетенций по психологическому регулированию стрессовых психических состояний в образовательной деятельности. Также магистранты на практике должны научиться использовать различные методы психической саморегуляции и организации собственной деятельности в различных ситуациях, в том числе и во время учёбы в вузе.

**Задачи изучения дисциплины:**

- освоить способы саморазвития на основе рефлексии своей деятельности;
- освоить методы психической саморегуляции эмоциональных состояний;
- применять инновационные технологии и методологические принципы при разработке программ психической саморегуляции.

**Область профессиональной деятельности:** 01 Образование и наука

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ФТД
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Формирование психологически комфортной образовательной среды	
<b>2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Тренинговые технологии в образовании	

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</b>	
<b>УК-6.1. Знает способы саморазвития, способы самоорганизации, способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки</b>	
Знать: теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации, направления и источники саморазвития и самореализации, способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования	
<b>УК-6.2. Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности для её совершенствования.</b>	
Уметь: определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации	
<b>УК-6.3. Владеет навыками самоорганизации и методами саморазвития для совершенствования собственной деятельности</b>	
Владеть: навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами	

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
<b>Раздел 1. Теоретические основы изучения психических состояний</b>				
1.1	Стресс в жизни человека /Лек/	3	4	0
1.2	Стресс в жизни человека /Ср/	3	2	0
1.3	Концепция неравновесных психических состояний /Ср/	3	2	0
1.4	Психофизиология стресса /Ср/	3	2	0
<b>Раздел 2. Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности</b>				
2.1	Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса /Лек/	3	6	2
2.2	Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса /Ср/	3	4	0
2.3	Основные техники саморегуляции /Ср/	3	4	0
2.4	Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности школьников /Ср/	3	4	0
2.5	Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности студентов /Ср/	3	4	0
2.6	Саморегуляция психических процессов в педагогической деятельности /Ср/	3	4	0

**5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)**

**5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)**

3 семестр, 5 лекции

**Раздел 1. Теоретические основы изучения психических состояний**

Лекции №1-2 (4 часа)

Стресс в жизни человека

Вопросы и задания:

Питание и стресс. Шум и стресс. Бытовые проблемы и хронический стресс. Поведенческий тип А. Методы борьбы с поведением, наносящим вред здоровью (самонаблюдение, подстройка, материальное подкрепление, социальное подкрепление, контракт с самим собой, контракт со значимым другим, формирование, напоминания, группы самопомощи, профессиональная помощь). Профессиональный стресс. Профессии с максимальным уровнем стресса. Профессиональный стресс и болезни. Профессиональные стрессоры. Профессиональное выгорание.

**Раздел 2. Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности**

Лекции №3-5 (6 часов)

Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса

Вопросы и задания:

Шкала уровней психической активности сознания и общая систематика состояний. Психологические детерминанты неравновесности. Модель возникновения новообразований в структуре личности субъекта. Феноменология неравновесных состояний. Возрастные и половые особенности возникновения неравновесных состояний. Особенности психических состояний, возникающих в обратимых и необратимых ситуациях. Особенности физиологической реактивности в обратимых и необратимых ситуациях. Номенклатура неравновесных состояний и градации неустойчивости. Особенности неравновесных состояний в учебной и педагогической деятельности.

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Теоретические основы изучения психических состояний	<i>Апробация на себе теста Фридмана и Розенмана с составлением заключения и выдачей рекомендаций Составить словарь терминов: стресс, дистресс, состояние, саморегуляция, аутогенная тренировка, медитация, релаксация, визуализация, позитивное мышление и др. Выполнить задание по исследованию пульса при разных психоэмоциональных состояниях (в разное время суток, после физической нагрузки, после употребления кофе и пр.).</i>	Заключение  Словарь  Заключение по исследованию
2	Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности	<i>Составление текста для сеанса аутогенной тренировки с целью преодоления страха перед экзаменами</i>	Текст сеанса аутогенной тренировки
		<i>Составление плана занятий с учащимся с использованием различных методов саморегуляции</i>	План занятий с учащимися
		<i>Составление плана исследования психического состояния учащегося с целью выявления воздействия учебного стресса</i>	План психодиагностического исследования
		<i>Представьте заключение о психических состояниях школьников в учебном процессе (по материалам собственных исследований)</i>	Заключение
<b>Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента</b>			
№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Теоретические основы изучения психических состояний	<i>Апробация на себе методики А.О.Прохорова по изучению неравновесных состояний, возникающих в учебной деятельности Провести тест на выявление суточного хронотипа</i>	Заключение  Тест
2	Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности	<i>Дайте практические рекомендации по саморегуляции школьнику при подготовке к сдаче ЕГЭ</i>	Рекомендации
		<i>Составить план самостоятельных занятий по психической саморегуляции с использование одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчёт</i>	План занятий
		<i>Составьте программу психорегуляции внимания и памяти учащегося</i>	Программа психической саморегуляции
		<i>Составить индивидуальную программу для учащегося с целью оптимизации учебной деятельности, с</i>	Программа психической саморегуляции

		<i>использованием таких методов, как самонаблюдение, подстройка, материальное подкрепление, социальное подкрепление, контракт с самим собой, контракт со значимым другим, формирование, напоминания</i>	
		<i>Составить рекомендации по профилактике утомления и переутомления в педагогической деятельности</i>	Рекомендации

<b>5.3.Образовательные технологии</b>
При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.
<b>5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация</b>
Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Соловьева, О.В.	Методология психолого-педагогического исследования: учебное пособие (практикум): практикум URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=596317">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=596317</a>	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019
Л1.2	Филиппова, А. В.	Основы научных исследований: учебное пособие URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232346">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232346</a>	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012
Л1.3	Шипилина, Л. А.	Методология профессионально-педагогических исследований: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям 6.44.03.04; 6.44.04.04 – «Профессиональное обучение (по отраслям)»; 6.44.06.01 – «Образование и педагогические науки» URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=616285">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=616285</a>	Омск: Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2018
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Губанова, М.И.	Педагогическое взаимодействие: учебное пособие URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232496">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232496</a>	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010

<b>6.2 Перечень программного обеспечения</b>
- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip
<b>6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных</b>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор, экран).
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: Мебель, ПК-4 шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ,

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Саморегуляция субъектов образовательной деятельности»

Курс 2 Семестр 3

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
<b>Наименование раздела Теоретические основы изучения психических состояний</b>			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	5	9
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	9
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	6
Контрольное мероприятие по разделу		8	15
Промежуточный контроль		19	39
<b>Наименование раздела Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности</b>			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	23	24
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	8	12
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	15
Контрольное мероприятие по разделу		6	10
Промежуточный контроль		37	61
Итого:		<b>56</b>	<b>100</b>

Вид контроля	Примеры заданий критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю		
<b>Модуль 1. Теоретические основы изучения психических состояний</b>		
Аудиторная работа	<p><i>1. Выступление с докладом или сообщением на занятии</i></p> <p><b>1 балл</b> – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы;</p> <p><b>2 балла</b> – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, доклад сопровождался демонстрацией наглядного материала</p> <p><i>2. Ответы на вопросы занятия</i></p> <p><b>1 балл</b> – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам;</p> <p><b>2 балла</b> – содержательный ответ на один из вопросов занятия;</p> <p><b>3 балла</b> – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.</p>	<p>Тема:</p> <p>Стресс в жизни человека                      Концепция неравновесных психических состояний                      Психофизиология стресса</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знать: теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации, направления и источники саморазвития и самореализации, способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования</p> <p>Уметь: определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и</p>
Самостоятельная работа (обяз.)	<p><i>1. Апробация на себе теста Фридмана и Розенмана с составлением заключения и выдачей рекомендаций</i></p> <p><b>1 балл</b> – тест апробирован, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня</p> <p><b>2 балла</b> – тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная</p>	

		<p>интерпретация результатов и заключение  <b>3 балла</b> - тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение, даны рекомендации.  <i>2. Составить словарь терминов: стресс, дистресс, состояние, саморегуляция, аутогенная тренировка, медитация, релаксация, визуализация, позитивное мышление и др.</i>  <b>1 балл</b> – словарь составлен, словарь фрагментарен, содержит не полный перечень ключевых терминов дисциплины  <b>2 балла</b> – словарь составлен, словарь фрагментарен, содержит только основные ключевые понятия дисциплины  <b>3 балла</b> – словарь составлен, содержит достаточный перечень основных и дополнительных понятий, необходимых для освоения дисциплины.  <i>3. Выполнить задание по исследованию пульса при разных психоэмоциональных состояниях (в разное время суток, после физической нагрузки, после употребления кофе и пр.).</i>  <b>1 балл</b> – задание выполнено, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня  <b>2 балла</b> – задание выполнено, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов и заключение  <b>3 балла</b> – задание выполнено, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение, даны рекомендации.</p>	<p>самореализации          Владеть: навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами</p>
	<p>Самостоятельная работа (на выбор)</p>	<p><i>1. Апробация на себе методики А.О.Прохорова по изучению неравновесных состояний, возникающих в учебной деятельности</i>  <b>1 балл</b> – тест апробирован, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня  <b>2 балла</b> – тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов и заключение  <b>3 балла</b> - тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение, даны рекомендации.  <i>2. Провести тест на выявление суточного хронотипа</i>  <b>1 балл</b> – задание выполнено, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня  <b>2 балла</b> – задание выполнено, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов и заключение  <b>3 балла</b> – задание выполнено, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение, даны рекомендации.</p>	
<p>Контрольное мероприятие по модулю</p>		<p><i>Контрольная работа</i>  <b>8 баллов</b> – понимание значения стресса в собственной жизни, понимание механизмов использования методов коррекции стрессовых состояний и их важности;  <b>10 баллов</b> – понимание механизмов использования методов коррекции стрессовых состояний и их важности, стремление к использованию методов саморегуляции, с подтверждающими примерами  <b>12 баллов</b> – полное описание существующих подходов к определению стресса с указанием авторов, понимание важности использования методов коррекции стрессовых состояний, стремление к их использованию, с подтверждающими примерами. Знание множества методов</p>	



Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) «Психолого-педагогическое сопровождение общего и профессионального образования»  
Рабочая программ дисциплины «Саморегуляция субъектов образовательной деятельности»

	коррекции стресса, с приведением примеров. <b>15 баллов</b> – целостное понимание сущности стресса, с подробным описанием существующих концепций стресса, описание значимых экспериментов в области изучения стресса. Целостное представление о существующих методах коррекции стресса, с приведением примеров и описанием возможности использования данных методов в своей жизни.	
Промежуточная аттестация	19 баллов /39 баллов	

Вид контроля	Примеры заданий критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю		
<b>Модуль 2. Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности</b>		
Аудиторная работа	<p><i>1. Выступление с докладом или сообщением на занятии</i>  <b>1 балл</b> – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы;  <b>2 балла</b> – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, доклад сопровождался демонстрацией наглядного материала</p> <p><i>2. Ответы на вопросы занятия</i>  <b>1 балл</b> – присутствие на занятии, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам;  <b>2 балла</b> – содержательный ответ на один из вопросов занятия;  <b>3 балла</b> – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.</p> <p><i>3. Работа по программам биологической обратной связи «Комфорт», «Экватор» и «Волна»</i>  <b>1 балл</b> – формальное отношение к работе с приборами биологической обратной связи, незначительная выработка навыков саморегуляции;  <b>2-3 балла</b> – заинтересованное отношение к работе с приборами биологической обратной связи, эффективная выработка навыков саморегуляции с применением 2-х приборов;  <b>4 балла</b> – высокая мотивация и интерес к применению в саморегуляции приборов биологической обратной связи, эффективная выработка навыков саморегуляции с применением всех 3-х приборов биологической обратной связи.</p>	<p>Тема:                      Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса                      Основные техники саморегуляции                      Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности школьников                      Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности студентов                      Саморегуляция психических процессов в педагогической деятельности</p> <p>Образовательные результаты:                      Знать: теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации, направления и источники саморазвития и самореализации, способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования                      Уметь: определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации</p> <p>Владеть: навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами</p>
Самостоятельная работа (обяз.)	<p><i>1. Составление текста для сеанса аутогенной тренировки с целью преодоления страха перед экзаменами</i>  <b>1 балл</b> – текст составлен, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо возрасту  <b>2 балла</b> – текст составлен, рекомендации фрагментарны, соответствуют цели и возрасту, цель сеанса достигается  <b>3 балла</b> – текст составлен, цель сеанса достигается, соответствует цели и возрасту, даны полные рекомендации.</p> <p><i>2. Составление плана занятий с учащимся с использованием различных методов саморегуляции</i>  <b>1 балл</b> – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, использован лишь один метод саморегуляции  <b>2 балла</b> – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 метода саморегуляции  <b>3 балла</b> – план составлен, план целостен, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы саморегуляции</p> <p><i>3. Составление плана исследования психического состояния учащегося с целью выявления воздействия учебного стресса</i>  <b>1 балл</b> – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, использована лишь одна психодиагностическая методика</p>	

		<p><b>2 балла</b> – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 психодиагностические методики</p> <p><b>3 балла</b> – план составлен, план целостен, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методики</p> <p>4. <i>Представьте заключение о психических состояниях школьников в учебном процессе (по материалам собственных исследований)</i></p> <p><b>1 балл</b> – в заключении представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня</p> <p><b>2 балла</b> – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов; заключение полное, с самостоятельными выводами.</p> <p><b>3 балла</b> – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение полное, с самостоятельными выводами, даны рекомендации</p>	
	<p>Самостоятельная работа (на выбор)</p>	<p>1. <i>Дайте практические рекомендации по саморегуляции школьнику при подготовке к сдаче ЕГЭ</i></p> <p><b>1 балл</b> – рекомендации составлены, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо возрасту</p> <p><b>2 балла</b> – рекомендации составлены, рекомендации фрагментарны, соответствует цели и возрасту, цель достигается</p> <p><b>3 балла</b> – рекомендации составлены, цель достигается, соответствует цели и возрасту, рекомендации полные.</p> <p>2. <i>Составить план самостоятельных занятий по психической саморегуляции с использованием одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчет</i></p> <p><b>1 балл</b> – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, отчет неполный.</p> <p><b>2 балла</b> – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, цель достигнута, отчет неполный.</p> <p><b>3 балла</b> – план составлен, план целостен, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы саморегуляции. Представлен полный отчет по результатам проведенного занятия.</p> <p>3. <i>Составьте программу психорегуляции внимания и памяти учащегося</i></p> <p><b>1 балл</b> – программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели либо возрасту, использован лишь один метод саморегуляции</p> <p><b>2 балла</b> – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 метода саморегуляции</p> <p><b>3 балла</b> – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы саморегуляции</p> <p>4. <i>Составить индивидуальную программу для учащегося с целью оптимизации учебной деятельности, с использованием таких методов, как самонаблюдение, подстройка, материальное подкрепление, социальное подкрепление, контракт с самим собой, контракт со значимым другим, формирование, напоминания</i></p> <p><b>1 балл</b> – индивидуальная программа составлена, программа фрагментарна, не полностью</p>	

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
 Направленность (профиль) «Психолого-педагогическое сопровождение общего и профессионального образования»  
 Рабочая программ дисциплины «Саморегуляция субъектов образовательной деятельности»

		<p>соответствует цели либо возрасту, использован лишь один метод оптимизации учебной деятельности</p> <p><b>2 балла</b> – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 метода оптимизации учебной деятельности</p> <p><b>3 балла</b> – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы оптимизации учебной деятельности.</p> <p><i>5. Составить рекомендации по профилактике утомления и переутомления в педагогической деятельности</i></p> <p><b>1 балл</b> – рекомендации составлены, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо возрасту</p> <p><b>2 балла</b> – рекомендации составлены, рекомендации фрагментарны, соответствует цели и возрасту, цель достигается</p> <p><b>3 балла</b> – рекомендации составлены, цель достигается, соответствует цели и возрасту, рекомендации полные.</p>	
Контрольное мероприятие по модулю		<p><i>Контрольная работа</i></p> <p><b>6 баллов</b> общие представления о специфике процесса саморегуляции психических состояний субъектов образовательной деятельности, требованиях к психологу-консультанту, этапах психологического консультирования по проблемам саморегуляции субъектов образовательной деятельности; поверхностное представление о процедурах, техниках проведения психологического консультирования;</p> <p><b>8 баллов</b> – понимание специфики саморегуляции психических состояний субъектов образовательной деятельности, поверхностное представление о применении различных процедур, техник проведения на разных этапах психологического консультирования по проблемам саморегуляции субъектов образовательной деятельности.</p> <p><b>10 баллов</b> – целостное понимание специфики организации и проведения процесса саморегуляции психических состояний субъектов образовательной деятельности.</p>	
Промежуточная аттестация		<p>37 балл /61 балл</p> <p>56 баллов / 100 баллов</p>	