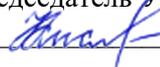


УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
 Н.Н. Кислова

Саморегуляция субъектов образовательной деятельности

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|-------------------------|--|---------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой | Педагогики и психологии | |
| Учебный план | ФПСО-м23СОо(2г) Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) «Психолого-педагогическое сопровождение общего и профессионального образования» | |
| Квалификация | магистр | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 1 ЗЕТ | |
| 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 |
| 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 28.10.2022 протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Педагогики и психологии

Протокол от 30.08.2022 г. №1

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

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

| |
|---|
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки |
| УК-6.1. Знает способы саморазвития, способы самоорганизации, способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки |
| Знать: теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации, направления и источники саморазвития и самореализации, способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования |
| УК-6.2. Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности для её 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 |
| УК-6.3. Владеет навыками самоорганизации и методами саморазвития для совершенствования собственной деятельности |
| 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. |
|-------------|---|---------|-------|-----------|
| | Раздел 1. Теоретические основы изучения психических состояний | | | |
| 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 |
| | Раздел 2. Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности | | | |
| 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 |
| Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента | | | |
| № 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 |

| |
|---|
| 5.3.Образовательные технологии |
| 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. |
| 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация |
| Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом. |

| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | | | |
|--|---------------------|--|---|
| 6.1. Рекомендуемая литература | | | |
| 6.1.1. Основная литература | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л1.1 | Соловьева, О.В. | Методология психолого-педагогического исследования: учебное пособие (практикум): практикум URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596317 | Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019 |
| Л1.2 | Филиппова, А. В. | Основы научных исследований: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232346 | 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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616285 | Омск: Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2018 |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
| Л2.1 | Губанова, М.И. | Педагогическое взаимодействие: учебное пособие URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232496 | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010 |

| 6.2 Перечень программного обеспечения |
|--|
| - 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 |
| 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных |
| - 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 |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела Теоретические основы изучения психических состояний | | | |
| 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 |
| Наименование раздела Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности | | | |
| 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: | | 56 | 100 |

| Вид контроля | Примеры заданий критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|--|---|---|
| Текущий контроль по модулю | | |
| Модуль 1. Теоретические основы изучения психических состояний | | |
| Аудиторная работа | <p><i>1. Выступление с докладом или сообщением на занятии</i></p> <p>1 балл – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы;</p> <p>2 балла – 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>1 балл – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам;</p> <p>2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия;</p> <p>3 балла – 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>1 балл – тест апробирован, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня</p> <p>2 балла – тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная</p> | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>интерпретация результатов и заключение 3 балла - 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> 1 балл – словарь составлен, словарь фрагментарен, содержит не полный перечень ключевых терминов дисциплины 2 балла – словарь составлен, словарь фрагментарен, содержит только основные ключевые понятия дисциплины 3 балла – 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> 1 балл – задание выполнено, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня 2 балла – задание выполнено, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов и заключение 3 балла – 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> 1 балл – тест апробирован, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня 2 балла – тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов и заключение 3 балла - тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение, даны рекомендации. <i>2. Провести тест на выявление суточного хронотипа</i> 1 балл – задание выполнено, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня 2 балла – задание выполнено, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов и заключение 3 балла – задание выполнено, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение, даны рекомендации.</p> | |
| <p>Контрольное мероприятие по модулю</p> | | <p><i>Контрольная работа</i> 8 баллов – понимание значения стресса в собственной жизни, понимание механизмов использования методов коррекции стрессовых состояний и их важности; 10 баллов – понимание механизмов использования методов коррекции стрессовых состояний и их важности, стремление к использованию методов саморегуляции, с подтверждающими примерами 12 баллов – 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. 15 баллов – 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 | | |
| Модуль 2. Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности | | |
| Аудиторная работа | <p><i>1. Выступление с докладом или сообщением на занятии</i></p> <p>1 балл – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы;</p> <p>2 балла – 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>1 балл – присутствие на занятии, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам;</p> <p>2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия;</p> <p>3 балла – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.</p> <p><i>3. Работа по программам биологической обратной связи «Комфорт», «Экватор» и «Волна»</i></p> <p>1 балл – формальное отношение к работе с приборами биологической обратной связи, незначительная выработка навыков саморегуляции;</p> <p>2-3 балла – заинтересованное отношение к работе с приборами биологической обратной связи, эффективная выработка навыков саморегуляции с применением 2-х приборов;</p> <p>4 балла – 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:</p> <p>Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса</p> <p>Основные техники саморегуляции</p> <p>Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности школьников</p> <p>Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности студентов</p> <p>Саморегуляция психических процессов в педагогической деятельности</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 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></p> <p>1 балл – текст составлен, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо возрасту</p> <p>2 балла – текст составлен, рекомендации фрагментарны, соответствуют цели и возрасту, цель сеанса достигается</p> <p>3 балла – 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></p> <p>1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, использован лишь один метод саморегуляции</p> <p>2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 метода саморегуляции</p> <p>3 балла – 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></p> <p>1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, использована лишь одна психодиагностическая методика</p> | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 психодиагностические методики</p> <p>3 балла – 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>1 балл – в заключении представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня</p> <p>2 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов; заключение полное, с самостоятельными выводами.</p> <p>3 балла – 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>1 балл – рекомендации составлены, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо возрасту</p> <p>2 балла – рекомендации составлены, рекомендации фрагментарны, соответствует цели и возрасту, цель достигается</p> <p>3 балла – 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>1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, отчет неполный.</p> <p>2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, цель достигнута, отчет неполный.</p> <p>3 балла – 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>1 балл – программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели либо возрасту, использован лишь один метод саморегуляции</p> <p>2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 метода саморегуляции</p> <p>3 балла – 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>1 балл – 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>2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 метода оптимизации учебной деятельности</p> <p>3 балла – 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>1 балл – рекомендации составлены, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо возрасту</p> <p>2 балла – рекомендации составлены, рекомендации фрагментарны, соответствует цели и возрасту, цель достигается</p> <p>3 балла – рекомендации составлены, цель достигается, соответствует цели и возрасту, рекомендации полные.</p> | |
| Контрольное мероприятие по модулю | <p><i>Контрольная работа</i></p> <p>6 баллов 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>8 баллов – 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>10 баллов – 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> | |