Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 13.10.2023 15:54:41
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6964f865ae65b96a966c035

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

Общая и учебная самоорганизация и саморегуляция

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	**Педагогики и психологии**
Учебный план	ФПСО-б20СПв(4г6м)АБ Психология
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**очно-заочная**
Общая трудоемкость	**2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 34
самостоятельная работа 38

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**1(1.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	12	12	12	12
Семинарские занятия	22	22	22	22
В том числе инт.	8	8	8	8
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Часы на контроль	0	0	0	0
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Д.В. Иванов

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

Общая и учебная самоорганизация и саморегуляция

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014г. №946)

составлена на основании учебного плана:

Психология

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 30.08.2019 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Педагогики и психологии

Протокол от 24.09.2019 г. № 2
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)

Целями учебной дисциплины «Общая и учебная самоорганизация и саморегуляция» являются знакомство с существующими методами психической саморегуляции, формирования представления о важности здорового образа жизни, психогигиены, овладение знаниями об основных закономерностях возникновения, проявления и преодоления последствий эмоционального стресса, расширение и углубление компетенций по психологическому регулированию стрессовых психических состояний. Также студенты 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 модуля (дисциплины):

в области практической деятельности: научиться учитывать общие, специфические (при разных типах нарушений) закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях;

в области практической деятельности (ПК): овладеть навыками осуществления сбора и первичной обработки информации, результатов психологических наблюдений и диагностики; овладеть навыками рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий; уметь осуществлять психологическое просвещение педагогов и родителей по вопросам психического развития детей.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает решение профессиональных задач в сфере образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, являются: психические процессы, свойства и состояния человека, их проявления в различных областях человеческой деятельности, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, сообщества, а также способы и формы их организации, изменения, воздействия.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.01

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Анатомия центральной нервной системы

Нейрофизиология

Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности психолога

Психофизиология

Общая психология

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности

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

ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию

Знать:

особенности процесса самоорганизации и саморегуляции на разных возрастных этапах

Уметь:

использовать знания о механизмах самоорганизации и саморегуляции в целях личностного и профессионального саморазвития

Владеть:

навыками саморазвития и самоорганизации в учебной деятельности

ПК-4: способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

Знать:

общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

Уметь:

использовать знания об основных закономерностях психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

Владеть:

навыками профессиональной деятельности, направленной на личностное и социальное развитие учащихся, на регуляцию поведения и деятельности человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	**Знать:**
особенности процесса самоорганизации и саморегуляции на разных возрастных этапах; общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	
3.2	**Уметь:**
использовать знания о механизмах самоорганизации и саморегуляции в целях личностного и профессионального саморазвития; использовать знания об основных закономерностях психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	
3.3	**Владеть:**
навыками саморазвития и самоорганизации в учебной деятельности; навыками профессиональной деятельности, направленной на личностное и социальное развитие учащихся, на регуляцию поведения и деятельности человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Теоретические основы изучения психических			
1.1	Стресс в жизни человека /Лек/	1	2	0
1.2	Стресс в жизни человека /Сем зан/	1	4	2
1.3	Стресс в жизни человека /Ср/	1	4	0
1.4	Концепция неравновесных (неустойчивых) психических состояний /Лек/	1	1	0
1.5	Концепция неравновесных (неустойчивых) психических состояний /Сем зан/	1	2	2
1.6	Концепция неравновесных (неустойчивых) психических	1	4	0
1.7	Психофизиология стресса /Лек/	1	2	0
1.8	Психофизиология стресса /Сем зан/	1	2	2
1.9	Психофизиология стресса /Ср/	1	4	0
1.10	Стресс и психосоматические болезни /Лек/	1	1	0
1.11	Стресс и психосоматические болезни /Сем зан/	1	2	2
1.12	Стресс и психосоматические болезни /Ср/	1	4	0
	Раздел 2. Основные методы психической регуляции состояний			
2.1	Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса /Лек/	1	1	0
2.2	Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса /Сем зан/	1	2	0
2.3	Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса /Ср/	1	4	0
2.4	Основные техники саморегуляции и организации собственной деятельности /Лек/	1	1	0
2.5	Основные техники саморегуляции и организации собственной деятельности /Сем зан/	1	2	0
2.6	Основные техники саморегуляции и организации собственной деятельности /Ср/	1	4	0
2.7	Стресс и стиль жизни. Здоровое поведение /Лек/	1	1	0
2.8	Стресс и стиль жизни. Здоровое поведение /Сем зан/	1	2	0
2.9	Стресс и стиль жизни. Здоровое поведение /Ср/	1	4	0
2.10	Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности	1	1	0
2.11	Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности	1	2	0
2.12	Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности	1	2	0

2.13	Основные способы саморегуляции и самоорганизации /Лек/	1	1	0
2.14	Основные способы саморегуляции и самоорганизации /Сем зан/	1	2	0
2.15	Основные способы саморегуляции и самоорганизации /Ср/	1	4	0
2.16	Эмоциональный стресс и психологическая защита /Лек/	1	1	0
2.17	Эмоциональный стресс и психологическая защита /Сем зан/	1	2	0
2.18	Эмоциональный стресс и психологическая защита /Ср/	1	4	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

п/п	Наименование разделов дисциплины, тем	Содержание темы
Модуль 1. Теоретические основы изучения психических состояний		
1.	Лекция. Стресс в жизни человека.	Вопросы: Стресс. Определение стресса, источники стресса. Физиологические реакции на стресс. Исследования У.Кэннона, Г.Селье. Адаптационный синдром Г.Селье. Понятие стрессора. Стрессовая реактивность. Оптимальный уровень стресса. Организм в состоянии переутомления и перегрузки. Роль стресса в удовлетворенности собственной жизнедеятельностью человека.
2.	Лекция. Концепция неравновесных (неустойчивых) психических состояний.	Вопросы: 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.
3.	Лекция. Психофизиология стресса.	Вопросы: Физиологическая реакция на стресс. Психофизиология мозга. Роль таламуса и гипоталамуса в стрессовой реактивности. Эндокринная система. Автономная нервная система. Сердечно-сосудистая система. Пищеварительная система. Мускулатура. Кожа.
4.	Лекция. Стресс и психосоматические болезни.	Вопросы: Психосоматические болезни. Стресс и иммунная система. Стресс и уровень холестерина в крови. Артериальная гипертензия. Ишемический инсульт. Ишемическая болезнь сердца. Мигренозные головные боли. Головные боли как результат напряжения. Рак. Аллергии, астма и сенная лихорадка. Ревматоидный артрит. Боли в спине. Височно-нижнечелюстной синдром. Кожные заболевания. Стресс и другие расстройства.
Модуль 2. Основные методы психической регуляции состояний в различных условиях		
5.	Лекция. Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса.	Вопросы: Медикаментозное (фармакологическое) направление регулирования эмоционального стресса. Направления и отрицательные эффекты применения средств фармакологической коррекции. Транквилизирующие препараты, психостимуляторы и тонизирующие препараты. Немедикаментозный путь коррекции. Использование эндогенных пептидов. Использование различных методов и способов рефлексотерапии. Использование различных приемов психотерапии. Комплексный путь коррекции.
6.	Лекция. Основные техники саморегуляции и организации собственной деятельности.	Вопросы: Аутогенная тренировка (АТ). История возникновения АТ. Цель АТ, условия успешности проведения сеанса АТ. Основные стадии проведения аутогенной тренировки. Основные требования к составлению текста аутогенной тренировки. Прогрессивная мышечная релаксация, или нейромышечная релаксация (ПМР). История возникновения ПМР. Цель ПМР, условия успешности проведения ПМР. Основные этапы проведения классической ПМР Якобсона. Краткие варианты ПМР Форсмана-Майерса и Смита. Различия аутогенной тренировки и прогрессивной мышечной релаксации. Медитация. История возникновения медитации, её использование для саморегуляции (буддизма, тибетская йога, дзен-буддизм, индийская йога). Виды медитации. Этапы развития медитативных умений. Условия проведения медитации. Молитва. Влияние религиозных убеждений на расслабление. Биологическая обратная связь. Преимущества биологической обратной связи. Физиологические эффекты. Электромиографическая биологическая обратная связь. Термическая (температурная) биологическая обратная связь. Психологические эффекты. Диафрагмальное дыхание. Сканирование тела. Массаж и акупрессура. Рефлекс успокоения. Осознавание. Музыка и релаксация. Тай-цзы.

7.	Лекция. Стресс и стиль жизни. Здоровое поведение.	Вопросы: 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.
8.	Лекция. Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности	Вопросы: Изучение проявлений стресса в учебной деятельности. Апробация приемов психорегуляции внимания и памяти в учебной деятельности. Использование мнемотехнических приемов в учебной деятельности. Использование техник психорегуляции мышления и речи, приемов саморегуляции неравновесных состояний, ассоциированных с ситуацией экзамена.
9.	Лекция. Основные способы саморегуляции и самоорганизации.	Вопросы: Применение основных способов саморегуляции психических состояний: апробация техник аутогенной тренировки, прогрессивной мышечной релаксации, молитвы, медитации, дифференцированных функциональных состояний. Составление текста сеанса аутогенной тренировки. Углубленное изучение аутогенной тренировки. Рассмотрение условий успешности проведения сеанса АТ. Углубленное изучение прогрессивной мышечной релаксации. Применение кратких вариантов прогрессивной мышечной релаксации Форсмана-Майерса и Смита. Использование медитации. Применение метода биологической обратной связи. Использование методов диафрагмального дыхания, сканирования тела, рефлекса успокоения, осознавания, музыки и релаксации.
10.	Лекция. Эмоциональный стресс и психологическая защита.	Вопросы: Апробация жизненных стратегий самозащиты и совладания в ситуации психологического стресса. Рассмотрение личностных факторов саморегуляции. Изучение способов реагирования в ситуации стресса в учебной деятельности.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы студентов по темам:

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1.	Стресс и стиль жизни. Здоровое поведение.	Апробация на себе теста Фридмана и Розенмана с составлением заключения и выдачей рекомендаций	Заключение
2.	Концепция неравновесных (неустойчивых) психических состояний.	Апробация на себе методики А.О.Прохорова по изучению неравновесных состояний, возникающих в учебной деятельности	Заключение
3.	Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности	Составление текста для сеанса аутогенной тренировки с целью преодоления страха перед экзаменами	Текст сеанса аутогенной тренировки
4.	Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса.	Составление плана занятий с учащимся с использованием различных методов саморегуляции	План занятий с учащимися
5.	Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса.	Составление плана исследования психического состояния учащегося с целью выявления воздействия учебного стресса	План психодиагностического исследования

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента:

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1.	Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности	Представьте заключение о психических состояниях школьников в учебном процессе (по материалам собственных исследований)	Заключение
2.	Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности	Дайте практические рекомендации по саморегуляции школьнику при подготовке к сдаче ЕГЭ	Рекомендации
3.	Основные техники саморегуляции и организации собственной деятельности.	Составить план самостоятельных занятий по психической саморегуляции с использование одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчёт.	План занятий

4.	Основные способы саморегуляции и самоорганизации.	Составьте программу психорегуляции внимания и памяти учащегося.	Программа психической саморегуляции
5.	Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности	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	Программа психической саморегуляции

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	Моросанова В.И., Бондаренко И.Н.	Диагностика саморегуляции человека https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430548&sr=1	М: Когито-Центр, 2015,
Л1.2	Вершинина В.В., Морозова Л.Н., Резников М.А.	От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья): учебно-методическое пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=278078&sr=1	Ульяновск: УлГПУ, 2014,

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Кольцова В.А., Журавлев А.Л.	Развитие психологии в системе комплексного человекознания, Ч. 1 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=221207	Москва: Институт психологии РАН, 2012,
Л2.2	Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А.	Человек, субъект, личность в современной психологии : Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Том 3 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271589	Москва: Институт психологии РАН, 2013,
Л2.3	Толочек В. А.	Проблема стилей в психологии : историко-теоретический анализ http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271627	Москва: Институт психологии РАН, 2013,
Л2.4	Бодров В.А., Журавлев А.Л.	Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 4 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=221126	Москва: Институт психологии РАН, 2012,
Л2.5	Лепский В.Е.	Рефлексивный подход: от методологии к практике http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86244	Москва: Когито-Центр, 2009,

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, занятий семинарского типа, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование. Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Методические рекомендации для студентов и преподавателей по организации изучения дисциплины Преподавателю, читающему основной курс лекций, рекомендуется обратить внимание на раздел «Основные техники саморегуляции», поскольку усвоение студентами данной темы является наиболее важным для обеспечения дальнейшей эффективной работы по психической регуляции различных субъектов. Темы «Основные техники саморегуляции и организации собственной деятельности», «Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности», «Основные способы саморегуляции и самоорганизации», «Эмоциональный стресс и психологическая защита» необходимо проводить в форме семинаров-практикумов, где студентам предоставляется возможность практической отработки навыков саморегуляции и организации собственной деятельности. Преподаватель, ведущий семинарские занятия, должен строго придерживаться той последовательности тем и вопросов, которая заложена в структуре курса. Специфика предмета требует делать серьезный акцент на получении и закреплении практических навыков слушателей. Поэтому целесообразно включать в сценарии всех семинарских занятий решение практических задач.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Общая и учебная самоорганизация и саморегуляция»

Таблица 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Модуль 1. Теоретические основы изучения психических состояний			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	5	9
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	9
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор студента)	0	9
Контрольное мероприятие по модулю (учитывается в самостоятельной работе)		*8*	*15*
Промежуточный контроль		**19**	**42**
Модуль 2. Основные методы психической регуляции состояний в различных условиях			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	27	36
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	4	6
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор студента)	0	6
Контрольное мероприятие по модулю		*6*	*10*
Промежуточный контроль		**37**	**58**

Таблица 2.

Курс 1 Семестр 1

Вид контроля	Примеры заданий[1], критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Модуль 1. Теоретические основы изучения психических состояний		
Текущий контроль по модулю		
1.Аудиторная работа	***Ведение конспекта лекций и работа с ним (учитываются конспекты по всем темам)*** 0,5 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован 1 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, написан разборчиво, структурирован, содержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников.	**Тема 1. Стресс в жизни человека.** Знает: основы эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности с состоянии стресса; Умеет: применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции психических стрессовых состояний; Владеет: навыками анализа своей деятельности и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции стрессовых состояний. **Тема 2. Концепция неравновесных (неустойчивых) психических состояний.** Знает: особенности развития функциональных состояний в норме и при психических отклонениях; Умеет: умеет производить диагностику и анализировать изменения и динамику уровня развития функциональных состояний в норме и при психических отклонениях с целью проведения психической саморегуляции и организации собственной деятельности;
2.Самостоятельная работа (обяз.)	***Апробация на себе теста Фридмана и Розенмана с составлением заключения и выдачей рекомендаций*** 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. ***Апробация на себе методики А.О.Прохорова по изучению неравновесных состояний, возникающих в учебной деятельности*** 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. ***Составление текста для сеанса аутогенной тренировки с целью преодоления страха перед экзаменами*** 1 балл – текст составлен, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо возрасту 2 балла – текст составлен, рекомендации фрагментарны, соответствуют цели и возрасту, цель сеанса достигается 3 балла – текст составлен, цель сеанса достигается, соответствует цели и возрасту, даны полные рекомендации.	Владеет: навыками диагностики развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы с целью проведения саморегуляции. **Тема 3. Психофизиология стресса.** Знает: особенности реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном развитии под воздействием стресса; Умеет: реализовывать программы, направленные на формирование навыков здорового образа жизни; Владеет: методами психической саморегуляции и самоорганизации, направленными на предупреждение отклонений в физическом развитии. **Тема 4. Стресс и психосоматические болезни.** Знает: особенности реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в физическом развитии; Умеет: реализовывать программы, направленные на формирование навыков здорового образа жизни; Владеет: методами психической саморегуляции и самоорганизации, направленными на предупреждение отклонений в физическом развитии. **Тема 7. Стресс и стиль жизни. Здоровое поведение.** Знает: возможности применения методов психической саморегуляции в образовательной деятельности, знает различные методы формирования навыков здорового образа жизни и безопасной образовательной среды, знает требования гигиены и охраны труда; Умеет: использовать знания об основных подходах к практической работе психолога с использованием различных техник психической регуляции состояний; использовать техники регуляции психических состояний из различных теорий саморегуляции, психодиагностические методы изучения психических состояний; использовать психологические методы формирования здорового образа жизни у учащихся; Владеет: навыками формирования установок здорового образа жизни; правилами и нормами охраны жизни и здоровья учащихся в образовательном процессе; основными методами защиты работников, обучающихся и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. **Тема 8. Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности.**
3.Самостоятельная работа (на выбор)	***Представьте заключение о психических состояниях школьников в учебном процессе (по материалам собственных исследований)*** 1 балл – в заключении представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня 2 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов; заключение полное, с самостоятельными выводами. 3 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение полное, с самостоятельными выводами, даны рекомендации ***Дайте практические рекомендации по саморегуляции школьнику при подготовке к сдаче ЕГЭ*** 1 балл – рекомендации составлены, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо возрасту 2 балла – рекомендации составлены, рекомендации фрагментарны, соответствует цели и возрасту, цель достигается 3 балла – рекомендации составлены, цель достигается, соответствует цели и возрасту, рекомендации полные. ***Составить план самостоятельных занятий по психической саморегуляции с использованием одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчёт.*** 1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, отчет неполный. 2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, цель достигнута, отчет неполный. 3 балла – план составлен, план целостен, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы саморегуляции. Представлен полный отчет по результатам проведенного занятия.	

		Знает: особенности применения методов и технологий саморегуляции для оказания психологической помощи индивиду, группе либо организации; Умеет: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий саморегуляции; Владеет: традиционными методами и технологиями саморегуляции для оказания индивиду, группе, организации психологической помощи. **Тема 9. Основные способы саморегуляции и самоорганизации.** Знает: особенности применения методов и технологий саморегуляции для оказания психологической помощи индивиду, группе либо организации; Умеет: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий саморегуляции; Владеет: традиционными методами и технологиями саморегуляции для оказания индивиду, группе, организации психологической помощи.
Контрольное мероприятие по модулю	контрольная работа	**Тема 1. Стресс в жизни человека.**
Промежуточный контроль	19 баллов /42 балла	
Вид контроля	Примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Модуль 2. Основные методы психической регуляции состояний в различных условиях		
Текущий контроль по модулю		
1. Аудиторная работа	***Ведение конспекта лекций и работа с ним (учитываются конспекты по всем темам)*** 0,5 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован 1 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, написан разборчиво, структурирован, содержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников. ***Выступление с докладом или сообщением на семинарском занятии*** 1 балл – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; 2 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, доклад сопровождался демонстрированием наглядного материала. ***Ответы на вопросы на семинарском занятии*** 1 балл – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам; 2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия;	**Тема 5. Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса.** Знает: особенности применения методов и технологий коррекции эмоционального стресса для оказания психологической помощи индивиду, группе либо организации; Умеет: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий коррекции эмоционального стресса; Владеет: традиционными методами и технологиями коррекции эмоционального стресса для оказания индивиду, группе, организации психологической помощи. **Тема 6. Основные техники саморегуляции и организации собственной деятельности.**

	3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса; 4 балла – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам. ***Работа по программам биологической обратной связи «Комфорт», «Экватор» и «Волна»*** 1 балл – формальное отношение к работе с приборами биологической обратной связи, незначительная выработка навыков саморегуляции; 2-3 балла – заинтересованное отношение к работе с приборами биологической обратной связи, эффективная выработка навыков саморегуляции с применением 2-х приборов; 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.	Знает: особенности применения методов и технологий саморегуляции для оказания психологической помощи индивиду, группе либо организации; Умеет: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий саморегуляции; Владеет: традиционными методами и технологиями саморегуляции для оказания индивиду, группе, организации психологической помощи. **Тема 7. Стресс и стиль жизни. Здоровое поведение.** Знает: возможности применения методов психической саморегуляции в образовательной деятельности, знает различные методы формирования навыков здорового образа жизни и безопасной образовательной среды, знает требования гигиены и охраны труда; Умеет: использовать знания об основных подходах к практической работе психолога с использованием различных техник психической регуляции состояний; использовать техники регуляции психических состояний из различных теорий саморегуляции, психодиагностические методы изучения психических состояний; использовать психологические методы формирования здорового образа жизни у учащихся; Владеет: навыками формирования установок здорового образа жизни; правилами и нормами охраны жизни и здоровья учащихся в образовательном процессе; основными методами защиты работников, обучающихся и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. **Тема 8. Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности.** Знает: особенности применения методов и технологий саморегуляции для оказания психологической помощи индивиду, группе либо организации; Умеет: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий саморегуляции; Владеет: традиционными методами и технологиями саморегуляции для оказания индивиду, группе, организации психологической помощи. **Тема 9. Основные способы саморегуляции и самоорганизации.**
2.Самостоятельная работа (обяз.)	***Составление плана занятий с учащимся с использованием различных методов саморегуляции*** 1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, использован лишь один метод саморегуляции 2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 метода саморегуляции 3 балла – план составлен, план целостен, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы саморегуляции ***Составление плана исследования психического состояния учащегося с целью выявления воздействия учебного стресса*** 1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, использована лишь одна психодиагностическая методика 2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 психодиагностические методики 3 балла – план составлен, план целостен, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методики	
3.Самостоятельная работа (на выбор)	***Составьте программу психорегуляции внимания и памяти учащегося.*** 1 балл – программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели либо возрасту, использован лишь один метод саморегуляции 2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 метода саморегуляции 3 балла – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы саморегуляции ***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*** 1 балл – индивидуальная программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели либо возрасту, использован лишь один метод оптимизации учебной деятельности 2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 метода оптимизации учебной деятельности	

	3 балла – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы оптимизации учебной деятельности.	Знает: особенности применения методов и технологий саморегуляции для оказания психологической помощи индивиду, группе либо организации; Умеет: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий саморегуляции; Владеет: традиционными методами и технологиями саморегуляции для оказания индивиду, группе, организации психологической помощи. **Тема 10. Эмоциональный стресс и психологическая защита.** Знает: особенности реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном развитии; Умеет: реализовывать программы, направленные на формирование навыков здорового образа жизни и психологической защиты; Владеет: методами психической саморегуляции и самоорганизации, направленными на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развития с помощью методов психологической защиты.
Контрольное мероприятие по модулю	контрольная работа	**Тема 5. Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса.**
Промежуточный контроль	37/58 баллов	
Промежуточная аттестация	56 /100 баллов	