Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 13.10.2023 11:53:41
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

Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности психолога

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	**4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 32
самостоятельная работа 112

Виды контроля в семестрах:
экзамены 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**2(1.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	12	12	12	12
Практические	18	18	18	18
Консультация перед экзаменом	2	2	2	2
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	112	112	112	112
Часы на контроль	0	0	0	0
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

Л.А. Забродина

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

Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности психолога

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 «Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности психолога» являются: ознакомление с закономерностями укрепления, сохранения и наращивания потенциала физического, психического и психологического здоровья в процессе подготовки и ведения психологом профессиональной деятельности, с различными здоровьесберегающими технологиями.

Задачи изучения модуля (дисциплины):

в области формирования общекультурных компетенций: формировать способность к самоорганизации и самообразованию;

в области формирования педагогического вида деятельности: формировать способность к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий; развивать умения ис-пользовать дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.

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.02
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Содержание дисцилпины базируется на материале:

Введение в профессию

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

Психологическая служба в различных организациях

Психология социальной работы

Безопасность жизнедеятельности

Психология человека в чрезвычайных ситуациях

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

ПК-11: способностью к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека

Знать:

дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека; причины возникновения психоэмоциональных перегрузок, связанных с профессиональной деятельностью психолога, здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога и способы их применения

Уметь:

подбирать дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека

Владеть:

опытом подбора дидактических приемов для реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека

ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию

Знать:

основные принципы к самоорганизации и самообразованию

Уметь:

составлять план мероприятий по самоорганизации и самообразованию

Владеть:

опытом планирования мероприятий по самоорганизации и самообразованию

ПК-10: способностью к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий

Знать:
принципы проектирования, эффективные способы реализации и правила оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий
Уметь:
подбирать основные принципы проектирования, эффективные способы реализации и правила оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий
Владеть:
опытом подбора основных принципов проектирования, эффективных способов реализации и правил оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	**Знать:**
основные принципы к самоорганизации и самообразованию; принципы проектирования, эффективные способы реализации и правила оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий; дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека; причины возникновения психоэмоциональных перегрузок, связанных с профессиональной деятельностью психолога, здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога и способы их применения	
3.2	**Уметь:**
составлять план мероприятий по самоорганизации и самообразованию; подбирать основные принципы проектирования, эффективные способы реализации и правила оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий; подбирать дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека	
3.3	**Владеть:**
опытом планирования мероприятий по самоорганизации и самообразованию; опытом подбора основных принципов проектирования, эффективных способов реализации и правил оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий; опытом подбора дидактических приемов для реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Психоэмоциональные перегрузки, связанные с профессиональной деятельностью психолога			
1.1	Теоретические подходы к пониманию психологического здоровья в отечественной и зарубежной психологии /Лек/	2	2	0
1.2	Теоретические подходы к пониманию психологического здоровья в отечественной и зарубежной психологии /Пр/	2	2	2
1.3	Теоретические подходы к пониманию психологического здоровья в отечественной и зарубежной психологии /Ср/	2	10	0
1.4	Психическое, физическое и психологическое здоровье специалиста-психолога /Лек/	2	2	0
1.5	Психическое, физическое и психологическое здоровье специалиста-психолога /Пр/	2	2	0
1.6	Психическое, физическое и психологическое здоровье специалиста-психолога /Ср/	2	10	0
1.7	Виды психоэмоциональных перегрузок в профессии психолога: стресс, депрессия, «синдром эмоциональное выгорание» /Лек/	2	1	0
1.8	Виды психоэмоциональных перегрузок в профессии психолога: стресс, депрессия, «синдром эмоциональное выгорание» /Пр/	2	1	0
1.9	Виды психоэмоциональных перегрузок в профессии психолога: стресс, депрессия, «синдром эмоциональное выгорание» /Ср/	2	20	0
	Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога			
2.1	Здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога /Лек/	2	1	0

2.2	Здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога /Пр/	2	1	0
2.3	Здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога /Ср/	2	12	0
2.4	Релаксационные техники и аутогенная тренировка в работе психолога /Лек/	2	1	0
2.5	Релаксационные техники и аутогенная тренировка в работе психолога /Пр/	2	2	1
2.6	Релаксационные техники и аутогенная тренировка в работе психолога /Ср/	2	12	0
2.7	Саморегуляция психологического состояния психолога, как способ сохранения психологического здоровья и повышения личной эффективности /Лек/	2	1	0
2.8	Саморегуляция психологического состояния психолога, как способ сохранения психологического здоровья и повышения личной эффективности /Пр/	2	2	0
2.9	Саморегуляция психологического состояния психолога, как способ сохранения психологического здоровья и повышения личной эффективности /Ср/	2	10	0
2.10	Арт-терапия и цветотерапия /Лек/	2	1	0
2.11	Арт-терапия и цветотерапия /Пр/	2	4	1
2.12	Арт-терапия и цветотерапия /Ср/	2	12	0
2.13	Здоровьесберегающие технологии в профессиональном общении специалиста-психолога /Лек/	2	1	0
2.14	Здоровьесберегающие технологии в профессиональном общении специалиста-психолога /Пр/	2	2	1
2.15	Здоровьесберегающие технологии в профессиональном общении специалиста-психолога /Ср/	2	14	0
2.16	Формирование эмоционального интеллекта у будущего психолога, как условие сохранения и поддержания психологического и психического здоровья психолога /Лек/	2	2	0
2.17	Формирование эмоционального интеллекта у будущего психолога, как условие сохранения и поддержания психологического и психического здоровья психолога /Пр/	2	2	1
2.18	Формирование эмоционального интеллекта у будущего психолога, как условие сохранения и поддержания психологического и психического здоровья психолога /Ср/	2	12	0
2.19	Консультация перед экзаменом /КонсЭ/	2	2	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Семинар № 1. Теоретические подходы к пониманию психологического здоровья в отечественной и зарубежной психологии.
Контрольные вопросы:
1. Раскройте понятия: «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровьесберегающие технологии».
2. Опишите уровни психического здоровья (психофизический, эмоционально-личностный, личностно-ценностный уровни).
3. Охарактеризуйте психологически здоровую личность.
4. Перечислите и обоснуйте социально- психологические условия для воспитания и развития психологически здоровой личности.
Семинар № 2. Психическое, физическое и психологическое здоровье специалиста- психолога.
Контрольные вопросы:
1. Назовите профессионально-важные качества психолога (профессиограмма психолога).
2. Перечислите причины возникновения психоэмоциональных пере-грузок, связанных с профессиональной деятельностью психолога.
3. Правила предупреждения психоэмоциональных перегрузок у психолога.
Семинар № 3. Виды психоэмоциональных перегрузок в профессии психолога: стресс, депрессия, «синдром эмоциональное выгорание».
Контрольные вопросы:
1. Раскройте понятие «стресс».
2. Назовите основные подходы и взгляды на сущность стресса, опираясь на литературные источники.
3. Назовите основные факторы возникновения стресса, депрессии.
4. Раскройте взаимосвязь стресса с профессиональной деятельностью человека.
5. Перечислите основные источники стресса в профессиональной деятельности психолога.
6. Перспективные пути предотвращения эмоционального стресса, приемы антистрессовой защиты.
7. Сртессоустойчивость и адаптация человека к стрессовым ситуациям.
8. Психологическая защита и совладание как способы поведенческого реагирования в ситуации психологического стресса и депрессии.

9. Раскройте понятие «синдром эмоционального выгорания».
10. Назовите факторы, способствующие развитию «выгорания» у психолога.
11. Перечислите симптомы, характерные для синдрома эмоционального выгорания.
12. Назовите стадии эмоционального выгорания.
13. Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Семинар № 4. Здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога

Контрольные вопросы:

1. Охарактеризуйте основные методы оптимизации психического со-стояния практического психолога:
- психофизиологическая гимнастика;
- релаксационные техники;
- аутогенная тренировка;
- саморегуляция;
- дыхательная гимнастика;
- медитация;
- самомассаж;
- ароматерапия;
- цветотерапия;
- арт-терапия.

Семинар № 5. Релаксационные техники и аутогенная тренировка в работе психолога.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте классификацию видов релаксационных техник.
2. Требования к использованию релаксационных техник.
3. Аутогенная тренировка и специфика ее применения в работе психолога.

Семинар № 6 Саморегуляция психологического состояния психолога, как способ сохранения психологического здоровья и повышения личной эффективности.

Контрольные вопросы:

1. Саморегуляция как способ сохранения психологического здоровья.
2. Правила прменения саморегуляции.
3. Приемы и техники саморегуляции эмоционального состояния.

Семинар № 7 Арт-терапия и цветотерапия

Контрольные вопросы:

1. Охарактеризуйте метод арт-терапии, как один из видов здоровьесберегающих технологий.
2. Применение различных видов арттерапии (рисуночной, музыкотерапии, сказкотерапии, библиотерапии…) в сохранении и поддержании психологического и психического здоровья психолога.
3. Раскройте специфику цветотерапии, правила и условия ее применения.

Семинар № 8 Здоровьесберегающие технологии в профессиональном общении специалиста-психолога.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте технологии эффективного общения и здоровьесбережения в профессиональной деятельности психолога: установление контакта, «активное слушание», сообщение новой информации.
2. Назовите основные профессиональные позиции психолога в общении с клиентом.
3. Создание здоровьесберегающих условий в профессиональном обще-нии.

Семинар № 9 Формирование эмоционального интеллекта у будущего пси-холога, как условие сохранения и поддержания психологического и психического здоровья психолога.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте понятие «эмоциональный интеллект».
2. Значение формирования эмоционального интеллекта у будущего психолога.
3. Охарактеризуйте составляющие эмоционального интеллекта: осознание эмоций, использование эмоций в собственных размышлениях и в при-нятии решений, понимание и регулирование своих и чужих эмоций.
4. Назовите средства и методы развития эмоционального интеллекта: методы эмоциональной саморегуляции; методы осознания собственных эмоциональных состояний; методы управления эмоциональным состоянием другого человека

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
Модуль 1: Психоэмоциональные перегрузки, связанные с профессиональной деятельностью психолога			
1.	Психическое, физическое и психологическое здоровье специалиста-психолога	Составить характеристику психологически здоровой личности, опираясь на психолого-педагогическую литературу.	Характеристика
2.	Виды психоэмоциональных перегрузок в профессии психолога: стресс, «синдром эмоциональное выгорание»	Подготовка рефератов и презентаций, раскрывающих основные подходы и взгляды на сущность стресса, причины и факторы его возникновения, перспективные пути предотвращения эмоционального стресса	Реферат
3.	Виды психоэмоциональных перегрузок в профессии психолога: стресс, «синдром эмоциональное выгорание»	Составить рекомендации по предупреждению «эмоционального выгорания» для профессии «человек-человек» (на выбор)	Рекомендации

Модуль 2: Здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога			
4.	Здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога	Составить таблицу «Основные методы оптимизации психического состояния и их характеристика»	Таблица
5.	Саморегуляция психологического состояния психолога, как способ сохранения психологического здоровья и повышения личной эффективности	Подобрать игры и упражнения по саморегуляции, провести с сокурсниками 2-3 приема саморегуляции эмоционального состояния	Партфолио
6.	Релаксационные техники и аутогенная тренировка в работе психолога. Цветотерапия. Арт-терапия.	Подготовка рефератов и презентаций: релаксационные техники, цветотерапия, арт-терапевтические техники	Рефераты

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента:

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
	Модуль 1: Психоэмоциональные перегрузки, связанные с профессиональной деятельностью психолога		
1.	Виды психоэмоциональных перегрузок в профессии психолога: стресс, «синдром эмоциональное выгорание»	Подобрать приемы антистрессовой защиты (игры и упражнения) и провести с сокурсниками.	Игры, упражнения.
	Модуль 2: Здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога		
2.	Здоровьесберегающие технологии в профессиональном общении специалиста- психолога	Подобрать приемы установления эмоционального контакта психолога с клиентом; приемы «активного слушания».	Письменный отчет
3.	Формирование эмоционального интеллекта у будущего психолога, как условие сохранения и поддержания психологического и психического здоровья психолога	Написать конспект по книге: Д.Гоулман Эмоциональный интеллект. - М.: АСТ, 2009.	Конспект

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,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Айдаркин Е.К., Иваницкая Л.Н.	Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=240909&sr=1	Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2008,
Л1.2	Белова Л.В.	Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образо-вания: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457868&sr=1	Ставрополь: СКФУ, 2015,

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Горбунова Г.П.	Факторы риска в психическом развитии ребенка : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232486	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2013,
Л2.2	Коломийцев, Н., Поддубная Н.	Личностно-ориентированные технологии в образовании как фактор без-опасного развития личности: монография http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=434807&sr=1	Череповец: Издательство ЧГУ, 2014,
Л2.3	Орехова Т.Ф.	Организация здоровьетворящего образования в современной школе http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=83453&sr=1	М. : Флинта, 2011,

Л2.4	Орехова Т.Ф.	Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=83457&sr=1	М. : Флинта, 2011,

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, практических занятий, 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 по организации изучения дисциплины. На практических занятиях для участия в дискуссиях по заданным темам студенты должны освоить лекционный курс, ознакомиться с основными источниками по курсу, приведенными ниже в разделе «Основная литература». Кроме того, студенты самостоятельно ищут материал по темам дискуссий, который обсуждается на занятиях. Формой обучения, призванной непосредственно формировать, воспитывать мыслить самостоятельно, творчески является практическое занятие (семинар).

Рекомендации к подготовке к практическим занятиям (семинарам).

При подготовке к практическому занятию (семинару) студенту необходимо осуществлять:

- определение системы «ключевых» слов данной темы в целом и каждого вопроса в отдельности;
- мысленно-схематическое моделирование взаимосвязи «ключевых слов»;
- внимательно проработать конспекты лекций по теме и учебные тексты по вопросам;
- представить материал семинара в виде опорного конспекта, тезисов или другой формы письменного изложения;
- прочитать дополнительную литературу по теме семинара;
- выявить неясные вопросы и уточнить дополнительную литературу;
- внести необходимые дополнения в тексты подготовки к семинару;
- продумать вопросы, которые хотели бы уяснить на семинаре;
- систематизировать весь подготовленный материал.

Методические рекомендации для преподавателей по организации изучения дисциплины. Основные формы организации обучения в рамках дис-циплины «Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности психолога»: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций); практических занятий (в виде коллективных форм обсуждения проблемных тем, работы в микрогруппах – решение проблемных ситуаций, презентации творческих заданий), различные формы самостоятельной работы студентов, промежуточные аттестации студентов (в виде проведения

контрольных работ), консультации, зачета, творческие задания, вы-полненные на достаточно высоком исследовательском уровне. Подготовку и изложение учебного материала лекции (семинара) определяют ряд методических аспектов:
— формулировка названия темы лекций определяются в соответ-ствии с рабочей программой и тематическим планом занятий. Необходима четкость прослеживания связи между темами отдельных лекций. Поэтому в начале каждой лекции важно связать тему лекции с темой предыдущей лекции, а также с содержанием всего курса. Завершение лекции должно содержать «мостик» к последующей лекции. При этом важно, чтобы у сту-дентов сформировалось системное представление об изучаемой предмет-ной области;
— структурирование материала лекции — важнейшая часть ее подготовки. План лекции должен соответствовать содержанию соответ-ствующего раздела рабочей программы и раскрывать его. Детальность и глубина в раскрытии каждого пункта может быть разной. Содержание лекции должно быть согласовано с временными рамками учебного време-ни. Каждый из основных пунктов плана целесообразно разделить на под-пункты, связав их в логическую последовательность. Это совершенствует структуру лекции и способствует системному восприятию, осмыслению и запоминанию материала. При структурировании материала необходимо учитывать психологические закономерности памяти и мышления;
— организация материала — основная задача лектора. Препода-ватель может помочь студентам увидеть общую картину содержания кур-са, постоянно связывая изучаемую тему с общим взглядом на учебную дисциплину. Схемы и таблицы являются средством демонстрации взаимо-связей между понятиями. Нумерованный список пунктов, раскрывающих определенный тезис, помогает запомнить материал. Визуальная демон-страция (презентация) с очевидным разделением рассматриваемых катего-рий должна сопровождать вербальную презентацию материала, когда об-суждаются, например, преимущества и ограничения, сходства и различия, аргументы за и против определенного утверждения, теории, процедуры. Роль играет композиционное расположение материала на доске (слева — справа, сверху — снизу и т. п.);
— проверка понимания материала студентами осуществляется пу-тем зрительного контакта преподавателя со студентами. По поведению студентов на лекции, по их позам, по выражению глаз лектор может уви-деть, понимают ли студенты преподносимый материал. Поэтому важно по-сле завершения рассмотрения очередного пункта плана предложить сту- дентам задать свои вопросы. Необходимо учитывать, что периодически (каждые 20-30 минут) у студентов возникают колебания (кризисы) внима-ния, которые проявляются в снижении его уровня. Поэтому необходимо строить план занятия таким образом, чтобы помочь студентам переклю-чать свое внимание (на интересный пример, новый вопрос и т. п.).
Рекомендации по организации и проведению проблемных лекций:
Проблемная лекция начинается с вопросов, с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить.
Педагогу рекомендуется использовать во время лекции эффективные средства общения, которые обеспечивают наиболее эффективную передачу теоретического материала. На проблемной лекции новое знание вводится как неизвестное для обучающихся. Полученная информация усваивается как личностное открытие еще не известного для себя знания, что позволяет создать у обучающихся иллюзию «открытия» уже известного в науке.
Лекцию важно строить таким образом, чтобы обусловить появление вопроса в сознании обучающегося.
Учебный материал на лекции необходимо представить в форме учеб-ной проблемы, которая должна имеет логическую форму познавательной задачи, отмечающей некоторые противоречия в ее условиях и завершаю-щейся вопросами, которые это противоречие объективирует.
Для проблемного изложения необходимо отобрать важнейшие разде-лы спецкурса, которые составляют основное концептуальное содержание учебной дисциплины и являются наиболее важными для будущей профес-сиональной деятельности и наиболее сложными для усвоения обучающи-мися.
Учебные проблемы должны быть доступными по своей трудности для обучающихся, они должны учитывать познавательные возможности обу-чаемых, исходить из изучаемого предмета и быть значимыми для усвоения нового материала и развития личности - общего и профессионального.
Важно преподавателю обратить внимание на стиль своего общения со студентами на проблемной лекции:
- материал лекции включает обсуждение различных точек зрения на решение учебных проблем, воспроизводит логику развития науки, ее со-держания, показывает способы разрешения объективных противоречий в научных исследования;
- общение с обучающимися строится таким образом, чтобы подвести их к самостоятельным выводам, сделать соучастниками процесса подго-товки, поиска и нахождения путей разрешения противоречий, созданных самим же преподавателем;
- преподаватель строит вопросы к вводимому материалу и отвечает на них, вызывает вопросы у обучающихся и стимулирует самостоятельный поиск ответов на них по ходу лекции. Преподавателю, читающему основной курс лекций, рекомендуется обратить внимание на тему «Здоровьесберегающие технологии для опти-мизации психического состояния практического психолога», поскольку усвоение студентами данной темы является наиболее важным для обеспе-чения дальнейшей эффективной профессиональной деятельности психоло-га в образовательных организациях, практическое занятие по данной теме проводится в виде тренинга. В теме «Виды психоэмоциональных перегрузок в профессии психоло-га: стресс, «синдром эмоциональное выгорание»» обсуждаются и уточня-ются студентами в ходе дискуссии. Преподаватель, ведущий практические занятия, должен строго при-держиваться той последовательности тем и вопросов, которая заложена в структуре курса. Специфика предмета требует делать серьезный акцент на получении и закреплении практических умений студентов. Поэтому целе-сообразно включать в сценарии всех практических занятий решение прак- тических задач. На практических занятиях для участия в дискуссиях по заданным те-мам студенты должны освоить лекционный курс, ознакомиться с основны-ми источниками по курсу, приведенными ниже в разделе «Основная лите-ратура». Кроме того, студенты самостоятельно ищут материал по темам дискуссий, которые обсуждаются на занятиях.
Формой обучения, призванной непосредственно формировать, воспи-тывать мыслить самостоятельно, творчески является семинар. Преподава-тель, 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 за-креплении практических умений студентов. Поэтому целесообразно вклю-чать в сценарии всех семинарских занятий решение практических задач. Особое место в изучении курса занимает самостоятельная работа студентов. Она ведется непрерывно и состоит из аудиторной и внеауди-торной работы по выполнению текущих заданий. Отчет о выполненной работе также является средством контроля учебной деятельности студен-тов.

Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной и учеб-но-методической литературы, разработка планов, проектов, планов-конспектов занятий для обучающихся, составление рекомендаций, выпол-нение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов само-стоятельной работы определяется индивидуально-личностным и компе-тентностным подходом к обучению совместно преподавателем и студен-том.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности психолога»

Курс 1 Семестр 1

Таблица 1

Вид контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Модуль 1 Психоэмоциональные перегрузки, связанные с профессиональной деятельностью психолога.		
Текущий контроль по модулю:		
Аудиторная работа	4	8
Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	9	16
Самостоятельная работа (специальные формы на выбор студента)	12	20
Контрольное мероприятие по модулю	5	10
Промежуточный контроль	30	54
Модуль 2. Здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога		
Текущий контроль по модулю:		
Аудиторная работа	10	18
Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	7	12
Самостоятельная работа (специальные формы на выбор студента)	4	6
Контрольное мероприятие по модулю	5	10
Промежуточный контроль	26	46
Промежуточная аттестация	56	100

Таблица 2.

Курс 1 Семестр 1

Вид контроля	Примеры заданий критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Модуль 1. Психоэмоциональные перегрузки, связанные с профессиональной деятельностью психолога.		
Текущий контроль по модулю		
Аудиторная работа	*1. 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 *2. Ответы на вопросы семинарского занятия* **1 балл** – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам; **2 балла** – содержательный ответ на один из вопросов занятия; **3 балла** – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.	*Тема 1. Теоретические подходы к пониманию психологического здоровья в отечественной и зарубежной психологии.* Образовательные результаты: Знает: дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека; причины возникновения психоэмоциональных перегрузок, связанных с профессиональной деятельностью психолога, здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога и способы их применения. *Тема 2. Психическое, физическое и психологическое здоровье специалиста- психолога.* Образовательные результаты Знает: основные принципы к самоорганизации и

	Самостоятельная работа (обяз.)	*1. Составить характеристику психологически здоровой личности, опираясь на психолого-педагогическую литературу.* **1 балл** – характеристика составлена фрагментарно; не полностью соответствуют требованиям, не указаны авторы; **2 балла** – характеристика представлена достаточно полно, не везде указаны авторы, есть не точности в изложении. **3 балла** – характеристика полная, составлена с учетом всех требований. *2. Подготовка рефератов и презентаций, раскрывающих основные подходы и взгляды на сущность стресса, причины и факторы его возникновения, перспективные пути предотвращения эмоционального стресса.* **3 балла** – в содержательной части реферата неполно раскрыта тема, слабо проанализированы литературные источники. **6 баллов** – незначительные неточности при оформлении реферата, недостаточно полный анализ и обобщение использованной литературы, нечеткие ответы на вопросы. **10 баллов** – обобщение и осмысление материала реферата, краткое изложение научной проблемы, содержащейся в одном или нескольких литературных источниках. Структура, содержание и оформление реферата полностью отвечают требованиям. Свободное владение материалом, четкость и точность ответов на вопросы. *3. Составить рекомендации по предупреждению «эмоционального выгорания» для профессии «человек-человек» (на выбор).* **1 балл** – рекомендации составлены фрагментарно; не полностью соответствуют цели. **2 балла** – рекомендации конкретные, соответствуют цели, но есть не точности в изложении. **3 балла** – рекомендации составлены точные, конкретные, логично изложены, цель достигнута.	самообразованию. Умеет: составлять план мероприятий по самоорганизации и самообразованию. Владеет: опытом планирования мероприятий по самоорганизации и самообразованию. *Тема 3. Виды психоэмоциональных перегрузок в профессии психолога: стресс, депрессия, «синдром эмоциональное выгорание».* <u>Образовательные результаты:</u> Знает: дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека; причины возникновения психоэмоциональных перегрузок, связанных с профессиональной деятельностью психолога, здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога и способы их применения.
	Самостоятельная работа (на выбор)	*1. Составить таблицу «Основные методы оптимизации психического состояния и их характеристика».* **2 балла** – таблица составлена небрежно, отвечает требованиям к оформлению, требования к содержанию не учтены, сдана позже срока. **3 балла** – таблица сдана в срок, материал оформлен в соответствии с требованиями, незначительные неточности в содержании и выводах. **5 баллов** – таблица выполнена на высоком уровне, учтены все требования к оформлению и содержанию; логично, кратко и аргументировано представлен материал в таблице, отражена собственная позиция студена на решение проблемы, сформулированы четко выводы. *2. Подобрать игры и упражнения по саморегуляции, провести с сокурсниками 2-3 приема саморегуляции эмоционального состояния.* **2 балла** – задание выполнено, подобраны приемы саморегуляции, но оформлены небрежно, не проводились с аудиторией, сданы позже срока. **3 балла** – задание выполнено в соответствии с требованиями, приемы саморегуляции, проводились с аудиторией, сданы в срок, незначительные неточности при проведении. **5 баллов** – задание выполнено на качественном уровне, представленные	

		приемы саморегуляции отвечают цели, соответствует всем требованиям. *3. Подготовка рефератов и презентаций: релаксационные техники, цветотерапия, арт-терапевтические техники.* **3 балла** – в содержательной части реферата неполно раскрыта тема, слабо проанализированы литературные источники. **6 баллов** – незначительные неточности при оформлении реферата, недостаточно полный анализ и обобщение использованной литературы, нечеткие ответы на вопросы. **10 баллов** – обобщение и осмысление материала реферата, краткое изложение научной проблемы, содержащейся в одном или нескольких литературных источниках. Структура, содержание и оформление реферата полностью отвечают требованиям. Свободное владение материалом, четкость и точность ответов на вопросы.	
Контрольное мероприятие по модулю		*Контрольная работа:* **2 балла** – недостаточно четкое представление об основных психоэмоциональных перегрузках, связанных с профессиональной деятельностью психолога. **5 баллов** – понимание причин и факторов возникновения стресса, депрессии, эмоционального выгорания; не сложилось четкого представление о профилактике данных эмоциональных перегрузок **8 баллов** – понимание причин и факторов возникновения стресса, депрессии, эмоционального выгорания; сложилось представление о профилактике данных эмоциональных перегрузок; но есть неточности в терминологии; **10 баллов** – целостное понимание причин возникновения основных психоэмоциональных перегрузок в работе психолога, и правилах их профилактики.	
Промежуточный контроль		30 баллов /54 баллов	

(Продолжение таблицы 2)

Вид контроля	Примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Модуль 2. Здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога		
Текущий контроль по модулю		

	Аудиторная работа	*1. 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 *2. Ответы на вопросы семинарского занятия:* **1 балл** – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам; **2 балла** – содержательный ответ на один из вопросов занятия; **3 балла** – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.	*Тема 4. Здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога.* Образовательные результаты: Знает: дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека; причины возникновения психоэмоциональных перегрузок, связанных с профессиональной деятельностью психолога, здоровьесберегающие технологии для оптимизации психического состояния практического психолога и способы их применения. *Тема 5. Релаксационные техники и аутогенная тренировка в работе психолога.* *Тема 7. Арт-терапия и цветотерапия.* *Тема 8. Здоровьесберегающие технологии в профессиональном общении специалиста-психолога.* Образовательные результаты: Умеет: подбирать дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека. Владеет: опытом подбора дидактических приемов для реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека. *Тема 6. Саморегуляция психологического состояния психолога, как способ сохранения психологического здоровья и повышения личной эффективности.* состояния. Образовательные результаты: Умеет: составлять план мероприятий по самоорганизации и самообразованию. Владеет: опытом планирования мероприятий по самоорганизации и самообразованию. *Тема 9. Формирование эмоционального интеллекта у будущего психолога, как условие сохранения и поддержания психологического и психического здоровья психолога.* Образовательные результаты: Знает: принципы проектирования, эффективные способы реализации и правила оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий. Умеет: подбирать основные принципы проектирования, эффективные способы реализации и правила оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных
	Самостоятельная работа (обяз.)	*1. Подобрать приемы антистрессовой защиты (игры и упражнения) и провести с сокурсниками.* **2 балла** – задание выполнено небрежно, не все игры соответствуют теме, возрасту. **4 балла** – задание выполнено, есть незначительные неточности в оформлении, материал оформлен в соответствии с требованиями; **6 баллов** – задание выполнено качественно, с учетом всех требований. *2. Написать конспект по книге: Д.Гоулман Эмоциональный интеллект. - М.: АСТ, 2009.* **3 балла** – конспект отвечает большинству основных требований, сжато изложены мысли автора, **6 баллов** – конспект полный, содержательный, осмысленный, отобраны и обобщены главные мысли автора, кратко формулировать основные положения, конспект может быть использован в практическом применении.	
	Самостоятельная работа (на выбор)	*1. Подобрать приемы установления эмоционального контакта психолога с клиентом; приемы «активного слушания».* **2 балла** – задание выполнено, подобраны и перечислены приемы установления эмоционального контакта, приемы активного слушания, но не полностью; не раскрыто содержание приемов, задание сдано позже срока. **4 балла** – задание выполнено в соответствии с требованиями, приемы установления эмоционального контакта, приемы активного слушания, незначительные неточности при проведении с сокурсниками. **6 баллов** – задание выполнено на качественном уровне, представленные приемы установления эмоционального контакта, приемы активного слушания разнообразны, соответствует всем требованиям.	

			активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий. Владеет: опытом подбора основных принципов проектирования, эффективных способов реализации и правил оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий.
Контрольное мероприятие по модулю		*Контрольная работа:* **2 балла** – недостаточно четкое представление о здоровьесберегающих технологиях и их значении в оптимизации психического состояния практического психолога; **5 балла** – общие представления о здоровьесберегающих технологиях в профессиональной деятельности психолога; **8 баллов** – понимание значения применения различных видов здоровьесберегающих технологий в работе психолога, недостаточно четкое представление о специфике применения приемов здоровьесбережения в работе психолога; **10 баллов** – целостное понимание специфики каждой здоровьесберегающей технологии и ее применении в конкретных случаях в работе психолога.	
Промежуточный контроль		26 балла /46 балл	
Промежуточная аттестация		56 баллов /100 баллов	