Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 17.02.2025 14:14:19
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра педагогики и психологии

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

МОДУЛЬ "ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ"

Общая и учебная самоорганизация и саморегуляция

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Педагогики и психологии**

Учебный план ФПСО-625ПОо(4г)
Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль): «Психология образования»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 42
самостоятельная работа 66

Виды контроля в семестрах:
экзамены 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**1(1.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	16	16	16	16
Практические	26	26	26	26
В том числе инт.	8	8	8	8
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42	42	42	42
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	0	0	0	0
Итого	108	108	108	108

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

Общая и учебная самоорганизация и саморегуляция

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль): «Психология образования»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 протокол № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Педагогики и психологии

Протокол от 27.05.2025 г. № 10
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):
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; овладеть навыками осуществления сбора и первичной обработки информации, результатов психологических наблюдений и диагностики;владеть навыками рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий; уметь осуществлять психологическое просвещение педагогов и родителей по вопросам психического развития детей.
Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Психология, Педагогика	
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)
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-3.1 Знает: основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения
Знает методы самоорганизации и саморегуляции, необходимые для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями
ОПК-3.2 Умеет: взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся
Умеет соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся с учетом методов самоорганизации и саморегуляции
ОПК-3.3 Владеет: методами (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся
Владеет действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных) для успешного выполнения порученных работ
Знает методы самоорганизации и саморегуляции для успешного выполнения порученной работы
УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
Умеет использовать методы самоорганизации и саморегуляции для планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
Владеет приемами реализации намеченных целей с учетом методов самоорганизации и саморегуляции
УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата
Умеет критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата, при помощи методов саморегуляции и самоорганизации
УК-6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков

Умеет использовать методы самоорганизации и саморегуляции для повышения интереса к учебе и использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков

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/	1	4	0
1.2	Стресс в жизни человека. /Пр/	1	2	2
1.3	Стресс в жизни человека. /Ср/	1	6	0
1.4	Концепция неравновесных (неустойчивых) психических состояний. /Лек/	1	2	0
1.5	Концепция неравновесных (неустойчивых) психических состояний. /Пр/	1	2	2
1.6	Концепция неравновесных (неустойчивых) психических состояний. /Ср/	1	6	0
1.7	Психофизиология стресса. /Лек/	1	2	0
1.8	Психофизиология стресса. /Пр/	1	2	2
1.9	Психофизиология стресса. /Ср/	1	6	0
1.10	Стресс и психосоматические болезни. /Лек/	1	2	0
1.11	Стресс и психосоматические болезни. /Пр/	1	2	2
1.12	Стресс и психосоматические болезни. /Ср/	1	22	0
	Раздел 2. Основные методы психической регуляции состояний в различных условиях			
2.1	Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса /Лек/	1	2	0
2.2	Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса /Пр/	1	2	0
2.3	Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса /Ср/	1	26	0
2.4	Основные техники саморегуляции и организации собственной деятельности. /Лек/	1	2	0
2.5	Основные техники саморегуляции и организации собственной деятельности. /Пр/	1	2	0
2.6	Стресс и стиль жизни. Здоровое поведение /Лек/	1	2	0
2.7	Стресс и стиль жизни. Здоровое поведение /Пр/	1	4	0
2.8	Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности /Пр/	1	2	0
2.9	Основные способы саморегуляции и самоорганизации. /Пр/	1	4	0
2.10	Эмоциональный стресс и психологическая защита. /Пр/	1	4	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

1 семестр, 8 лекций, 13 практических занятий

Раздел 1. Теоретические основы изучения психических состояний

Лекции № 1 – 2 (4 часа)

Стресс в жизни человека

Вопросы и задания:

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.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Стресс в жизни человека

Вопросы и задания:

Организм в состоянии переутомления и перегрузки. Роль стресса в удовлетворенностью собственной жизнедеятельностью человека

Лекций № 3 (2 часа)

Концепция неравновесных (неустойчивых) психических состояний

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.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Концепция неравновесных (неустойчивых) психических состояний

Вопросы и задания:

Обучение использованию методики А.О. Прохорова для исследования неравновесных состояний студентов, школьников; методики Фридмана для исследования поведенческого типа.

Лекция № 4 (2 часа)

Психофизиология стресса

Вопросы и задания:

Физиологическая реакция на стресс. Психофизиология мозга. Роль таламуса и гипоталамуса в стрессовой реактивности. Эндокринная система. Автономная нервная система.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Психофизиология стресса

Вопросы и задания:

Сердечно-сосудистая система. Пищеварительная система. Мускулатура. Кожа

Лекция № 5 (2 часа)

Стресс и психосоматические болезни

Вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Стресс и психосоматические болезни

Вопросы и задания:

Апробация на себе методики Т.Холмса и Р.Рае для исследования уровня стресса и стрессустойчивости; апробация на себе методики Дж.Гринберга для исследования психосоматического состояния.

Раздел 2. Основные методы психической регуляции состояний в различных условиях

Лекция № 6 (2 часа)

Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса

Вопросы и задания:

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.

Практическое занятие № 5 (2 часа)

Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса

Вопросы и задания:

Использование эндогенных пептидов. Использование различных методов и способов рефлексотерапии. Использование различных приемов психотерапии. Комплексный путь коррекции.

Лекция № 7 (2 часа)

Основные техники саморегуляции и организации собственной деятельности

Вопросы и задания:

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.

Практическое занятие № 6 (2 часа)

Основные техники саморегуляции и организации собственной деятельности

Вопросы и задания:

Апробация на себе методик АТ, ПМР, осознавания, медитации, БОС, рефлекса успокоения и других методик.

Лекция № 8 (2 часа)

Стресс и стиль жизни. Здоровое поведение

Вопросы и задания:

1. Питание и стресс.
2. Шум и стресс.
3. Бытовые проблемы и хронический стресс.
4. Поведенческий тип А.
5. 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).

Практические занятия № 7 - 8 (4 часа)

Стресс и стиль жизни. Здоровое поведение

Вопросы и задания:
1. Профессиональный стресс.
2. Профессии с максимальным уровнем стресса. Профессиональный стресс и болезни. Профессиональные стрессоры.
3. Профессиональное выгорание.

Практическое занятие № 9 (2 часа)

Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности

Вопросы и задания:
1. Особенности умственного труда.
2. Стресс в учебной деятельности.
3. Приемы психорегуляции внимания и памяти взрослого человека.
4. Использование мнемотехнических приемов в учебной деятельности.
5. Приемы психорегуляции мышления и речи взрослого человека.
6. Приемы саморегуляции неравновесных состояний, ассоциированных с ситуацией экзамена.

Практические занятия № 10 – 11 (4 часа)

Основные способы саморегуляции и самоорганизации

Вопросы и задания:
1. Основные способы саморегуляции.
2. Отличие АТ от ПМР, молитвы, медитации. Основные преимущества каждого способа.
3. Низшая ступень аутогенной тренировки. Высшая ступень АТ, её этапы.
4. Основные правила составления текста сеанса аутогенной тренировки.
5. Х.Алиев, «Звезда саморегуляции».
6. И.Калинаускас, метод дифференцированных функциональных состояний (ДФС).

Практические занятия № 12 -13 (4 часа)

Эмоциональный стресс и психологическая защита

Вопросы и задания:
1. Отличие физиологического стресса от психологического стресса.
2. Жизненные стратегии самозащиты и совладания в ситуации психологического стресса.
3. Личностные факторы саморегуляции.
4. Изучение способов реагирования в ситуации стресса в учебной деятельности (по Коржовой Е.Ю.).

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.	Стресс в жизни человека	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.	Психофизиология стресса	Составление текста для сеанса аутогенной тренировки с целью преодоления страха перед экзаменами	Текст сеанса аутогенной тренировки
4.	Стресс и психосоматические болезни		
5.	Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса	Составление плана занятий с учащимся с использованием различных методов саморегуляции	План занятий с учащимися
6.		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.	Психофизиология стресса	Представьте заключение о психических состояниях школьников в учебном процессе (по материалам собственных исследований)	Заключение
2.		Дайте практические рекомендации по саморегуляции школьнику при подготовке к сдаче ЕГЭ	Рекомендации
		Составить индивидуальную программу для учащегося с целью оптимизации учебной деятельности, с использованием таких методов, как самонаблюдение, подстройка, материальное	Программа психической саморегуляции

		подкрепление, социальное подкрепление, контракт с самим собой, контракт со значимым другим, формирование, напоминания	
3.	Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса	Составить план самостоятельных занятий по психической саморегуляции с использование одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчёт.	План занятий
4.		Составьте программу психорегуляции внимания и памяти учащегося.	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

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

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 URL: 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 URL: 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 URL: 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 URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271589	Москва: Институт психологии РАН, 2013

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, Skype for Business, OneDrive, 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

	практического типа, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование.
7.2	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)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать 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 удается 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.

Приложение

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

Курс 1 Семестр 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)	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)	0	6
Контрольное мероприятие по модулю		*6*	*10*
Промежуточный контроль		**37**	**58**

Вид контроля	Примеры заданий, 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: Стресс в жизни человека Концепция неравновесных (неустойчивых) психических состояний Психофизиология стресса Стресс и психосоматические болезни Образовательные результаты: Знает методы самоорганизации и саморегуляции, необходимые для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями Умеет соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся с учетом методов самоорганизации и саморегуляции Владеет действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся Знает методы самоорганизации и саморегуляции для успешного выполнения порученной работы Умеет использовать методы самоорганизации и саморегуляции
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.	для планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда Владеет приемами реализации намеченных целей с учетом методов самоорганизации и саморегуляции Умеет критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата, при помощи методов саморегуляции и самоорганизации Умеет использовать методы самоорганизации и саморегуляции для повышения интереса к учебе и использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков
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 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 – 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.	
Контрольное мероприятие по	контрольная работа	

модулю		
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; 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.	Тема: Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса Основные техники саморегуляции и организации собственной деятельности Стресс и стиль жизни. Здоровое поведение Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности. Организация собственной учебной деятельности Основные способы саморегуляции и самоорганизации Эмоциональный стресс и психологическая защита Образовательные результаты: Знает методы самоорганизации и саморегуляции, необходимые для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями Умеет соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся с учетом методов самоорганизации и саморегуляции Владеет действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся Знает методы самоорганизации и саморегуляции для успешного выполнения порученной работы Умеет использовать методы самоорганизации и саморегуляции для планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда Владеет приемами реализации намеченных целей с учетом методов самоорганизации и саморегуляции Умеет критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата, при помощи методов саморегуляции и самоорганизации Умеет использовать методы самоорганизации и саморегуляции для повышения интереса к учебе и использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков
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 план самостоятельных занятий по психической саморегуляции с использование одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчёт*** 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.	
Контрольное мероприятие по модулю	контрольная работа	
Промежуточный контроль	37/58 баллов	
Промежуточная аттестация	56 /100 баллов	