

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 17.07.2025

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

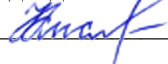
высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

Саморегуляция субъектов образовательной деятельности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Педагогики и психологии**

Учебный план ФПСО-м25ПКз(2г5м)
Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) «Психологическое консультирование»

Квалификация **магистр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **1 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 36

в том числе:

аудиторные занятия 4

самостоятельная работа 32

Виды контроля в семестрах:

зачет 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	3(2.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	32	32	32	32
Итого	36	36	36	36

Программу составил(и):

Иванов Дмитрий Викторович

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

Рабочая программа дисциплины

Саморегуляция субъектов образовательной деятельности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

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

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) «Психологическое консультирование»

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)

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

Задачи изучения дисциплины:

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

Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ФТД
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Формирование психологически комфортной образовательной среды	
2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Психолого-педагогическое консультирование	

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

3 семестр, 2 лекции

Раздел 1. Теоретические основы изучения психических состояний

Лекция №1 (2 часа)

Стресс в жизни человека

Вопросы и задания:

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

Раздел 2. Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности

Лекция №2 (2 часа)

Пути и направления предотвращения, купирования и коррекции эмоционального стресса

Вопросы и задания:

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

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Теоретические основы изучения психических состояний	Апробация на себе теста Фридмана и Розенмана с составлением заключения и выдачей рекомендаций Составить словарь терминов: стресс, дистресс, состояние, саморегуляция, аутогенная тренировка, медитация, релаксация, визуализация, позитивное мышление и др. Выполнить задание по исследованию пульса при разных психоэмоциональных состояниях (в разное время суток, после физической нагрузки, после употребления кофе и пр.).	Заключение Словарь Заключение по исследованию
2	Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности	Составление текста для сеанса аутогенной тренировки с целью преодоления страха перед экзаменами Составление плана занятий с учащимся с использованием различных методов саморегуляции Составление плана исследования психического состояния учащегося с целью выявления воздействия учебного стресса Представьте заключение о психических состояниях школьников в учебном процессе (по материалам собственных исследований)	Текст сеанса аутогенной тренировки План занятий с учащимися План психодиагностического исследования Заключение

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Теоретические основы изучения психических состояний	Апробация на себе методики А.О.Прохорова по изучению неравновесных состояний, возникающих в учебной деятельности Провести тест на выявление суточного хронотипа	Заключение Тест
2	Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности	Дайте практические рекомендации по саморегуляции школьнику при подготовке к сдаче ЕГЭ Составить план самостоятельных занятий по психической саморегуляции с использованием одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчёт Составьте программу психорегуляции внимания и памяти учащегося Составить индивидуальную программу для учащегося с целью оптимизации учебной деятельности, с	Рекомендации План занятий Программа психической саморегуляции Программа психической саморегуляции

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

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

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

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

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Саморегуляция субъектов образовательной деятельности»

Курс 2 Семестр 3

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

Вид контроля		Примеры заданий критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю			
Модуль 1. Теоретические основы изучения психических состояний			
	Аудиторная работа	<i>1. Выступление с докладом или сообщением на занятии</i> 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 демонстрацией наглядного материала <i>2. Ответы на вопросы занятия</i> 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: Стресс в жизни человека Концепция неравновесных психических состояний Психофизиология стресса Образовательные результаты: Знать: теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации, направления и источники саморазвития и самореализации, способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования Уметь: определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и
	Самостоятельная работа (обяз.)	<i>1. Апробация на себе теста Фридмана и Розенмана с составлением заключения и выдачей рекомендаций</i> 1 балл – тест апробирован, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня 2 балла – тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная	

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

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
 Направленность (профиль) «Психологическое консультирование»
 Рабочая программ дисциплины «Саморегуляция субъектов образовательной деятельности»

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

Вид контроля		Примеры заданий критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю			
Модуль 2. Основные методы саморегуляции субъектов образовательной деятельности			
	Аудиторная работа	1. <i>Выступление с докладом или сообщением на занятии</i> 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 демонстрацией наглядного материала 2. <i>Ответы на вопросы занятия</i> 1 балл – присутствие на занятии, 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. 3. <i>Работа по программам биологической обратной связи «Комфорт», «Экватор» и «Волна»</i> 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 Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности школьников Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности студентов Саморегуляция психических процессов в педагогической деятельности Образовательные результаты: Знать: теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации, направления и источники саморазвития и самореализации, способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования Уметь: определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации Владеть: навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами
	Самостоятельная работа (обяз.)	1. <i>Составление текста для сеанса аутогенной тренировки с целью преодоления страха перед экзаменами</i> 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. 2. <i>Составление плана занятий с учащимся с использованием различных методов саморегуляции</i> 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 3. <i>Составление плана исследования психического состояния учащегося с целью выявления воздействия учебного стресса</i> 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 <i>4. Представьте заключение о психических состояниях школьников в учебном процессе (по материалам собственных исследований)</i> 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	
	Самостоятельная работа (на выбор)	<i>1. Дайте практические рекомендации по саморегуляции школьнику при подготовке к сдаче ЕГЭ</i> 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. <i>2. Составить план самостоятельных занятий по психической саморегуляции с использованием одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчёт</i> 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. <i>3. Составьте программу психорегуляции внимания и памяти учащегося</i> 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 <i>4. Составить индивидуальную программу для учащегося с целью оптимизации учебной деятельности, с использованием таких методов, как самонаблюдение, подстройка, материальное подкрепление, социальное подкрепление, контракт с самим собой, контракт со значимым другим, формирование, напоминания</i> 1 балл – индивидуальная программа составлена, программа фрагментарна, не полностью	

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
 Направленность (профиль) «Психологическое консультирование»
 Рабочая программ дисциплины «Саморегуляция субъектов образовательной деятельности»

		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. <i>5. Составить рекомендации по профилактике утомления и переутомления в педагогической деятельности</i> 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.	
Контрольное мероприятие по модулю		<i>Контрольная работа</i> 6 баллов общие представления о специфике процесса саморегуляции психических состояний субъектов образовательной деятельности, требованиях к психологу-консультанту, этапах психологического консультирования по проблемам саморегуляции субъектов образовательной деятельности; поверхностное представление о процедурах, техниках проведения психологического консультирования; 8 баллов – понимание специфики саморегуляции психических состояний субъектов образовательной деятельности, поверхностное представление о применении различных процедур, техник проведения на разных этапах психологического консультирования по проблемам саморегуляции субъектов образовательной деятельности. 10 баллов – целостное понимание специфики организации и проведения процесса саморегуляции психических состояний субъектов образовательной деятельности.	
Промежуточная аттестация	37 балл /61 балл		
	56 баллов / 100 баллов		