ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

**Б1.В.01.ДВ.04.01 Организация обучения участников образовательного процесса методам саморегуляции**

Направление подготовки **44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль) **Психологическое консультирование в образовании**

(год начала подготовки – 2020)

Санкт-Петербург

2020

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | Индикаторы компетенций  (код и содержание) |
| **ПК-4** | Способен разрабатывать и реализовывать мероприятия по психологической профилактике эмоциональных и поведенческих расстройств у детей и подростков, а также на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья обучающихся и педагогов | **ИПК-4.1.** Знает:  - современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды;  -  **з**акономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций;  - теории и методы предотвращения "профессионального выгорания" специалистов, причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива |
| **ИПК-4.2.** Умеет:  **-** планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации;  - разрабатывать психологические рекомендации по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся на каждом возрастном этапе. |
| **ИПК-4.3.** Владеет:  - способами планирования и реализации совместно с педагогами превентивных мероприятий по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения. |
| **ПК-5** | Способен организовывать и проводить психологическое просвещение субъектов образовательного процесса | **ИПК-5.1.** Знает:  - формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; |
| **ИПК-5.2.** Умеет:  - разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; |
| **ИПК-5.3.** Владеет:  - способами и методами организации и проведения психологического просвещения субъектов образовательного процесса |

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

**Цель дисциплины:** систематизация знаний по проблеме психических состояний, а также формирование умений и навыков по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции

**Задачи дисциплины:**

* Изучить теорию стресса и основные методы и техники саморегуляции;
* Научиться применять методы организации обучения участников образовательного процесса методам психологической саморегуляции;
* Овладеть навыками практического применения методических приемов и технологий обучения психической саморегуляции, в целях профилактики и коррекции неблагоприятных функциональных состояний.

**Место дисциплины**: дисциплина относится к обязательным дисциплинам обязательной части программы магистратуры.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часов *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам)*.

Заочная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | | |
|  |  | Практическая подготовка | |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 8 | | |
| в том числе: |  | | |
| Лекции | 4 | - | |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/4 | -/2 | |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 60 | | |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | 4 | | |
| контактная работа | 0,25 | | |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 | | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - | | - |
| контактная работа | - | | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | | - |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | 72/2 | | |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Теоретические представления о психологической саморегуляции функционального состояния человека |
| 2 | Методы психологической саморегуляции функциональных состояний человека |
| 3 | Организационные формы обучения методам психологической саморегуляции функционального состояния |

**4.2. Примерная тематика курсовых работ (проектов):**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3. Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств. Практическая подготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блока (раздела) дисциплины** | **Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах** | | **Практическая подготовка** |
| **Форма проведения занятия** | **Наименование видов занятий** |
| 1. | Тема 1. Теоретические представления о психологической саморегуляции функционального состояния человека | Лекционное занятие | Обсуждение ситуаций, дискуссия, |  |
| 2 | Тема 2. Методы психологической саморегуляции функциональных состояний человека | Практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 3 | Тема 3. Организационные формы обучения методам психологической саморегуляции функционального состояния | Практическое занятие | Выполнение практического задания |  |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1. Темы для творческой самостоятельной работы обучающегося**

Темы для творческой самостоятельной работы студента формулируются обучающимся самостоятельно, исходя из перечня тем занятий текущего семестра.

**5.2 Темы рефератов:**

1. Метод самомассажа
2. Метод Аутогенная тренировка
3. Метода Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация по Джекобсону
4. Метод медитации
5. Метод релаксации
6. Метод работы с дыханием
7. Метод концентрации внимания
8. Метод произвольного самовнушения
9. Метод идеомоторной тренировки и сенсорной репродукции образов

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | № и наименование блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Темы 1-3 | Тестовые задания |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| Печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата | Одинцова, М. А. | Москва : Юрайт | 2016 | + | <http://biblioclub.ru> |
| 2. | Основы психической саморегуляции : учеб. пособие | Останкина, Е. | Череповец : ЧГУ | 2013 | + | <http://biblioclub.ru> |
| 3. | Психологические аспекты стресса: учебное пособие | [Зинченко Е. В.](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=180847) | Ростов-на-Дону: [Южный федеральный университет](http://biblioclub.ru/index.php?page=publisher_red&pub_id=5186), | 2017 | + | <http://biblioclub.ru> |
| 4 | Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры | Маралов, В. Г. | Москва : Юрайт | 2017 | + | <http://biblioclub.ru> |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. «НЭБ». Национальная электронная библиотека. – Режим доступа: [http://нэб.рф/](http://www.biblioclub.ru/)

2. «eLibrary». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://elibrary.ru](https://elibrary.ru/)

3. «КиберЛенинка». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>

4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/](http://www.knigafund.ru/)

5. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.rsl.ru/>

**9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

В ходе осуществления образовательного процесса используются следующие информационные технологии:

- средства визуального отображения и представления информации (LibreOffice) для создания визуальных презентаций как преподавателем (при проведении занятий) так и обучаемым при подготовке докладов для семинарского занятия.

- средства телекоммуникационного общения (электронная почта и т.п.) преподавателя и обучаемого.

- использование обучаемым возможностей информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» при осуществлении самостоятельной работы.

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины, обучающийся использует следующие программные средства:

* Windows 10 x64
* MicrosoftOffice 2016
* LibreOffice
* Firefox
* GIMP

**9.2. Информационно-справочные системы (при необходимости):**

Не используются

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Для изучения дисциплины используется следующее оборудование: аудитория, укомплектованная мебелью для обучающихся и преподавателя, доской, ПК с выходом в интернет, мультимедийным проектором и экраном.

Для самостоятельной работы обучающихся используется аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами (ПК с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду организации).