

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Психологии развития и
консультирования
(ПРиК_ИППС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Психологии развития и
консультирования (ПРиК_ИППС)**

наименование кафедры

М.В. Ростовцева

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРАКТИКУМ ПО
САМОРЕГУЛЯЦИИ И
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

Дисциплина Б1.В.ДВ.09.01 Практикум по саморегуляции и стрессоустойчивости

Направление подготовки /
специальность

Направленность
(профиль)

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2021

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

370000 «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ Профиль 37.03.01.31 Практики

психологического сопровождения

Программу
составили

кандидат психол.наук, Доцент , Потапова Е.В.

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Познакомиться и научиться применять в индивидуальной и групповой работе психолога методы саморегуляции и стрессоустойчивости.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- Изучить основные методы саморегуляции и техники их реализации;
- Познакомиться с основными условиями развития стрессоустойчивости;
- Научиться использовать способы, методы и техники саморегуляции и стрессоустойчивости в индивидуальной и групповой работе психолога.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

УК-6:Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1:Знаком с теоретическими основами самоорганизации и саморазвития личности (в том числе здоровьесбережения)	
Уровень 1	Знать виды ресурсов, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности и здоровьесбережения; принципы и методы саморазвития и самообразования
Уровень 1	Уметь определять ресурсы, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности, саморазвития и самообразования
Уровень 1	Владеть теоретическими основами самоорганизации и саморазвития личности (в том числе здоровьесбережения)
УК-6.2:Выстраивает и реализовывает траекторию самоорганизации и саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Уровень 1	Знать принципы и методы оптимального управления своим временем самоорганизации и саморазвития
Уровень 1	Уметь выстраивать траекторию самоорганизации и саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 1	Владеть навыками построения траектории самоорганизации и саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.3:Применяет способы управления своим временем, методами построения индивидуальной траектории саморазвития	
Уровень 1	Знать способы управления временем, методы построения

	индивидуальной траектории саморазвития
Уровень 1	Уметь управлять своим временем, выстраивать индивидуальную траекторию саморазвития
Уровень 1	Владеть способами оптимального управления своим временем, методами построения индивидуальной траектории саморазвития
ПК-3:Способен к разработке и реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения	
ПК-3.1:Знаком с закономерностями и возрастными нормами психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, признаками и формами дезадаптивных состояний, методами психической саморегуляции	
Уровень 1	Знать закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах
Уровень 1	Уметь определять признаки и формы дезадаптивных состояний
Уровень 1	Владеть методами психической саморегуляции
ПК-3.2:Планирует и реализует разработку программ повышения психологической защищенности и предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации	
Уровень 1	Знать требования к разработке и принципы реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии
Уровень 1	Уметь планировать и разрабатывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации
Уровень 1	Владеть навыками планирования и разработки программ повышения психологической защищенности и предупреждения возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации
ПК-3.3:Применяет навыки проведения программ, направленных на повышение психологической защищенности, и превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии)	
Уровень 1	Знать специфику проведения программ, направленных на повышение психологической защищенности, и превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии
Уровень 1	Уметь проводить программы, направленные на повышение психологической защищенности, и превентивные мероприятия по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и

	личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии)
Уровень 1	Владеть навыками проведения программ, направленных на повышение психологической защищенности, и превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Практикум по саморегуляции и стрессоустойчивости» относится к дисциплинам по выбору студентов основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Введение в профессию», «Психология здоровья» «», «Методы саморегуляции и психологической разгрузки».

Знания, умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины «Практикум по саморегуляции и стрессоустойчивости», являются необходимыми для прохождения научно-исследовательской (квалификационной) практики и дальнейшей профессиональной деятельности.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		9
Общая трудоемкость дисциплины	3 (108)	3 (108)
Контактная работа с преподавателем:	0,44 (16)	0,44 (16)
занятия лекционного типа		
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,44 (16)	0,44 (16)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	1,56 (56)	1,56 (56)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Экзамен)	1 (36)	1 (36)

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Практикум саморегуляции	0	8	0	28	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3
2	Практикум развития стрессоустойчивости	0	8	0	28	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3
Всего		0	16	0	56	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Способы саморегуляции (самовоздействия)	4	0	0
2	1	Программы психологической саморегуляции	4	0	0

3	2	Диагностика и самодиагностика стрессоустойчивости	4	0	0
4	2	Антистрессовая стратегия личности	4	0	0
Всего			16	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Моросанова В. И., Аронова Е. А.	Самосознание и саморегуляция поведения: монография	Москва: Институт психологии РАН, 2007
Л2.2	Моросанова В. И.	Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека: монография	Москва: Наука, 1998
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Плахотникова И. В., Моросанова В. И.	Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие	Москва: Вербум-М, 2004

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Практические занятия:

При подготовке к практическим работам студенту необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, учесть рекомендации преподавателя. После каждой практической работы студент предоставляет выполненные задания и ответы на контрольные вопросы.

Самостоятельная работа (изучение теоретической части курса):

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. Основная функция учебников - ориентировать студента в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами.

Самостоятельная работа (выполнение реферата):

Выполнение реферата является обязательным условием для допуска обучающегося к зачету. Реферат представляет собой изложение в письменном виде результатов теоретического анализа и практической работы обучающегося по определенной теме. Содержание реферата зависит от выбранного варианта. Работа представляется преподавателю на проверку не позднее, чем за 7 дней до планируемой защиты. Защита реферата проходит в форме собеседования во время консультаций (до начала зачета), во время зачета или в сроки, установленные графиком экзаменационной сессии.

Подготовка к зачету:

Подготовка к зачёту предполагает изучение рекомендуемой литературы и других источников, конспектов лекций, повторение материалов практических работ.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	Для освоения дисциплины необходимо иметь программное обеспечение: Microsoft® Office Professional.
9.1.2	

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Каждый обучающийся по данной дисциплине обеспечивается: доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания основной и дополнительной литературы по изучаемой дисциплине и сформированной по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы (доступ обеспечен из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет); доступом к современным профессиональным базам данных, информационным, справочным и поисковым системам (условие доступа – авторизация по IP-адресам СФУ). С каждым поставщиком от имени Сибирского федерального университета подписано Лицензионное соглашение, в рамках которого регламентируются условия использования электронных ресурсов.
-------	--

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, оснащенных набором демонстрационного оборудования (компьютер, проектор с электронной доской), специализированной мебелью.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с доступом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду СФУ.

Основная и дополнительная литература укомплектована в количестве, требуемом ФГОС ВО.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от нозологии осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.