

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Беспалов Владимир Александрович

Должность: Ректор МИЭТ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Дата подписания: 12.10.2023 12:48:17 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

Уникальный программный ключ:

ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f736d76c8f8bea882b8d602 «Национальный исследовательский университет

«Московский институт электронной техники»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов



12.10.2023г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы профессиональной саморегуляции»

Направление подготовки - 37.03.01. «Психология»

Направленность (профиль) – «Организационная психология»

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

Компетенция ПК- 2 «Способен организовывать мероприятия с населением по оказанию психологической помощи и психологического консультирования» сформулирована на основе профессионального стандарта 07.003 «Специалист по управлению персоналом»

Обобщенная трудовая функция Д Деятельность по развитию персонала

Трудовая функция Д/03.6 Организация адаптации и стажировки персонала

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
ПК–2.ОПС Способен организовывать мероприятия с населением по оказанию психологической помощи и психологического консультирования по вопросам развития навыков саморегуляции	Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Знания: в области профессиональной саморегуляции при организации мероприятий с населением по оказанию психологической помощи и психологического консультирования Умения: применять и демонстрировать технологии профессиональной саморегуляции при организации мероприятий с населением по оказанию психологической помощи и психологического консультирования Опыт деятельности: в области применения и использования технологий профессиональной саморегуляции при организации мероприятий с населением по оказанию психологической помощи и психологического консультирования

Компетенция ПК- 4 «Способен оказывать психологическую помощь населению и трудовым коллективам» сформулирована на основе профессионального стандарта 03.018 «Психолог-консультант»

Обобщенная трудовая функция А Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

Трудовая функция А/02.6 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
ПК-4.ОПС Способен оказывать психологическую помощь населению и трудовым коллективам на основе формирования и демонстрации технологий профессиональной саморегуляции	Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Знания: в области формирования и демонстрации основ профессиональной саморегуляции для оказания психологической помощи населению и трудовым коллективам Умения: оказывать психологическую помощь населению и трудовым коллективам на основе формирования и демонстрации технологий профессиональной саморегуляции Опыт деятельности: по реализации технологий профессиональной саморегуляции при оказании психологической помощи населению и трудовым коллективам

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Основы профессиональной саморегуляции» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы, изучается на 3 курсе в 5 семестре.

Входные требования к дисциплине «Основы профессиональной саморегуляции» – владение компетенциями в области общей и практической психологии, технологий организационного поведения.

Требования к знаниям, умениям, компетенциям, которые должны быть сформированы у обучающегося до начала изучения дисциплины «Основы профессиональной саморегуляции»

- знания в области технологий организационного поведения, темперамента личности, типов личности и особенностей межличностного взаимодействия;
- умения использовать знания практической психологии и технологий организационного поведения в практической деятельности;

- компетенции: общекультурные (представления о научной картине мира), учебно-практические (работа в команде и индивидуально для решения учебных задач), коммуникативные.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа				Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)	Групповые консультации		
3	5	4	144	32	-	48	2	26	Экз (36)

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1. Введение в психологию саморегуляции	8	-	12	6	<i>Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы</i>
					<i>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</i>
					<i>Написание реферата и подготовка к защите</i>
2. Методы саморегуляции	8	-	12	6	<i>Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы</i>
					<i>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</i>

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
					<i>Подготовка презентации по теме практического (семинарского) занятия</i>
3. Анализ прикладных методов саморегуляции	8	-	12	6	<i>Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы</i>
					<i>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</i>
					<i>Тестирование</i>
4. Стресс и саморегуляция	8	-	12	8	<i>Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы</i>
					<i>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</i>
					<i>Тестирование</i>

4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	1	2	Введение в психологию саморегуляции
	2	2	Общая характеристика саморегуляции.
	3	2	Основные этапы становления.
	4	2	Теоретические подходы к изучению психологической саморегуляции.
2	5	2	Методы саморегуляции

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
	6	2	Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л. Т Дикая, Л.П. Примак).
	7	2	Общий обзор методов саморегуляции
	8	2	Особенности применения дыхательных методик, релаксационных техник, медитации, визуализации, техники снижения предстартового волнения.
3	9	2	Прикладные методы саморегуляции – основные понятия
	10	2	Аутогенная тренировка (И.Шульц), медитация.
	11	2	Активная нервно – мышечная релаксация (Э. Джекобсон), саморегуляция и телесный метод произвольного самовнушения (Э.Куэ.).
	12	2	Ориентированная психотерапия.
4	13	2	Механизмы психологической защиты в процессе адаптации.
	14	2	Диагностические методики стресса.
	15	2	Методика «Оценка нервно – психического напряжения» (Т.А.Немчин),
	16	2	«Шкала психологического стресса PSM-25», «Методика определения доминирующего состояния»

4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1	2	Общая характеристика саморегуляции. Основные этапы становления.
	2	2	Теоретические подходы к изучению психологической саморегуляции.
	3	2	Психологическая произвольность саморегуляции и ее связь с близкими понятиями.
	4	2	Саморегуляция, как высшая психическая функция (по Л.С. ыготскому).
	5	2	Целостная концепция саморегуляции произвольной активности человека (К.А. Абдульханова – Славская)
	6	2	Целостная концепция саморегуляции произвольной активности человека (Н.Ф. Круглова, В.И. Морсанова).
2	7	2	Методы саморегуляции
	8	2	Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л. Т

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
			Дикая,).
	9	2	Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л.П. Примак).
	10	2	Общий обзор методов саморегуляции
	11	2	Особенности применения дыхательных методик, релаксационных техник, медитации.
	12	2	Особенности применения визуализации, техники снижения предстартового волнения.
3	13	2	Аутогенная тренировка (И.Шульц),
	14	2	Метод произвольного самовнушения (Э.Куэ.),
	15	2	Медитация.
	16	2	Активная нервно – мышечная релаксация (Э. Джекобсон),
	17	2	Саморегуляция и телесно-ориентированная психотерапия (Б. Якубанец.).
	18	2	Саморегуляция и телесно - ориентированная психотерапия (А. Лоуэн, Л.С. Сергеева).
4	19	2	Понятие стратегий совладания / преодоления стресса (копинг механизмы), их классификация по типу основной направленности.
	20	2	Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла).
	21	2	Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний
	22	2	Самомониторинг как базисная техника саморегуляции.
	23	2	Ведение дневника стрессовых событий.
	24	2	Подходы и взгляды отдельных авторов на развитие стрессоустойчивого поведения.

4.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	2	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
		литературы
	2	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	2	Написание реферата и подготовка к защите
2	2	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	2	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	2	Подготовка презентации по теме практического (семинарского) занятия
3	2	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	2	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	2	Прохождение тестирования по модулю 3
4	2	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	4	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	2	Прохождение тестирования по модулю 4

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины (ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>):

Модуль 1 «Введение в психологию саморегуляции»

- ✓ Методические рекомендации по изучению и конспектированию рекомендуемой учебно-методической литературы;
- ✓ Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию;
- ✓ Методические рекомендации по выполнению и защите реферата.

Материалы для выполнения индивидуальных домашних заданий в виде реферата [в том числе и размещенных в ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>]

Модуль 2 «Методы саморегуляции»

- ✓ Методические рекомендации по изучению и конспектированию рекомендуемой учебно-методической литературы;
- ✓ Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию;
- ✓ Методические рекомендации по выполнению презентаций.

Материалы для выполнения индивидуальных домашних заданий в виде презентации [в том числе и размещенных в ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>]

Модуль 3 «Анализ прикладных методов саморегуляции»

- ✓ Методические рекомендации по изучению и конспектированию рекомендуемой учебно-методической литературы;
- ✓ Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию;

Материалы для выполнения индивидуальных домашних заданий [в том числе и размещенных в ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>]

Модуль 4 «Стресс и саморегуляция»

- ✓ Методические рекомендации по изучению и конспектированию рекомендуемой учебно-методической литературы;
- ✓ Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию;

Материалы для выполнения индивидуальных домашних заданий [в том числе и размещенных в ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>]

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478> (дата обращения: 31.07.2023). - ISBN 978-5-534-07294-5.

Периодические издания

1. Педагогика и психология образования : Всероссийский междисциплинарный журнал / МГПУ. – Москва, 2016 - . - URL: <http://pp-obr.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Российское образование: федеральный портал. – Москва, [б. г.]. – URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
2. Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2011 – URL: <https://new.znanium.com/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2000 –. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 –. URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
6. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н. И. Козлов. – URL: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения 15.07.2023).
7. Бесплатная электронная библиотека. Авторефераты кандидатских диссертаций по педагогике: [сайт]. – URL: <http://dissers.ru/1pedagogika/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
8. Единое содержание общего образования: сайт / ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО». – Москва, 2022. – URL: https://edsoo.ru/Federalnaya_obrazovatel'naya_programma_nachalnogo_obschego_obrazovaniya.htm (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
9. Минпросвещения России: Официальный интернет-ресурс. – URL: <https://edu.gov.ru/national-project> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе реализации обучения используется смешанное обучение, основанное на интеграции технологий традиционного и электронного обучения.

Применяются следующие модели обучения: перевернутый класс, гибкая модель.

Для взаимодействия студента с преподавателем используются сервисы обратной связи: электронная почта, социальная сеть vk, чат “What’s App”, ZOOM, Google Classroom.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы в формах видео-лекций, внутренних онлайн курсов, тестирования в Google Classroom.

Дисциплина может быть реализована в дистанционном формате.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы в формах видеолекций, внутренних онлайн-курсов, тестирования в ОРИОКС и MOODLe и т.д.

При проведении занятий и для самостоятельной работы используются внешние электронные ресурсы в формах:

- ✓ внешних онлайн-курсов:

<https://ok.mgpu.ru/>

<https://4brain.ru/pedagogika/>

- ✓ электронных компонентов сервисов:

1. <https://resh.edu.ru/>

2. <https://paidagogos.com/>

3. <https://pedlib.ru/>

4. <https://mob-edu.ru/>

5. <https://www.mos.ru/city/projects/mesh/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Учебная аудитория	Мультимедийное оборудование	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome)
Учебная аудитория	Доска	Не требуется
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИЭТ	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome) Acrobat reader DC

10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

По подкомпетенциям:

ПК–2.ОПС Способен организовывать мероприятия с населением по оказанию психологической помощи и психологического консультирования по вопросам развития навыков саморегуляции;

ПК-4.ОПС Способен оказывать психологическую помощь населению и трудовым коллективам на основе формирования и демонстрации технологий профессиональной саморегуляции

Фонды оценочных средств представлены отдельными документами и размещены в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Особенности организации процесса обучения

Изучение данной учебной дисциплины заключается в понимании сущности и содержания ее основ. Студенту необходимо изучить материал лекций и информацию, представленную в видео фрагментах, выполнить задания к каждой лекции и подготовить

доклад-презентацию для выступления на семинарском занятии и участия в интерактивных обсуждениях. Студенту необходимо уметь учитывать возрастные особенности учащихся с целью урегулирования проблемных ситуаций на основе полученных теоретических знаний.

Студенты публично представляют доклад, сопровождаемый презентацией, по выбранной студентом одной из теоретических тем дисциплины.

Лекции и практические занятия проходят в интерактивном режиме. Необходимо принимать участие в учебном диалоге и дискуссии, отвечать на вопросы преподавателя по ходу изложения им материала. Кроме того, на практических занятиях предполагается работа в малых группах, когда требуется применить изученный материал. В ходе практических занятий используются интерактивные методы, поэтому студентам необходимо готовить рекомендованный к обсуждению на практических занятиях материал.

Практические занятия проходят в формате «перевернутого класса». Преподаватель заранее предупреждает о тематике проведения практических занятий в данном формате. Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

С целью выполнения практических заданий (подготовка рефератов и подготовка эссе) преподаватель предлагает перечень тем для рефератов и тем эссе. Студент выбирает из предложенного перечня, выполняет задания в соответствии с требованиями и публично на практических занятиях представляет выполненную работу.

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе по каждому модулю. Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в настоящей рабочей программе. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

11.2. Система контроля и оценивания

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре (в сумме до 80 баллов) и сдача экзамена/ (до 20 баллов). По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету.

Критерии оценки презентаций.

1. Соответствие содержания заявленной теме
2. Наличие в работе точки зрения автора
3. Грамотный анализ проблемы
4. Владение теоретическими знаниями по теме, владение терминологией
5. Связное и последовательное изложение материала
6. Обоснованность выводов
7. Уникальность

Критерии оценки рефератов по темам модулей учебной дисциплин.

1. Соответствие содержания реферата заявленной тематике.
2. Соответствие общим требованиям написания реферата.
3. Чёткая композиция и структура, наличие содержания.
4. Логичность представления материала.
5. Отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических и иных ошибок.
6. Самостоятельность изучения материала и анализа.

По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/> .

Рабочая программа дисциплины «Основы профессиональной саморегуляции» по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», направленности (профилю) «Организационная психология» разработана в Институте лингвистического и педагогического образования и утверждена на общем собрании Института 31 августа 2023 года, протокол № 1.

Директор Института ЛПО

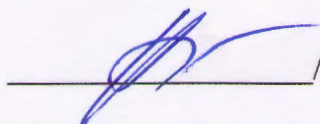


/М.Г. Евдокимова/

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Программа согласована с центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества

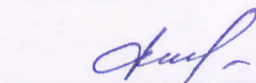
Начальник АНОК



/Никулина И.М./

Программа согласована с библиотекой МИЭТ

Директор библиотеки



/Филиппова Т.П./