



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан факультета социальных и
политических наук

Е.А. Петрова

26 апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

Направление подготовки (специальность)
«44.04.02 Психолого-педагогическое образование»

Направленность (специализация)
«Психолого-педагогическое просвещение и профилактика проблем в сфере полового воспитания»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
МАГИСТРАТУРЫ**

Форма обучения
*Очно-заочная,
заочная*

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	9
2.2. Учебно-тематический план дисциплины	10
2.3. Содержание дисциплины.....	11
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ. 12	12
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	17
3.2. Задания для самостоятельной работы	18
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине	18
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	22
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине	22
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	22
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине	22
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	22
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	23
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций....	24
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине	24
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	26
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	30
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины... 30	30
5.1.1. Основная литература	30
5.1.2. Дополнительная литература	30
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	30
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	31
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины	32
5.4.1. Средства информационных технологий.....	32

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	32
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	32
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине	33
5.6. Образовательные технологии	33
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	35

Рабочая программа дисциплины «Б2.В.01(П) Научно-исследовательская работа» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *магистратуры* по направлению подготовки 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование» (*магистратура*), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 127 от 22.02.2018, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы магистратуры по направлению подготовки 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование» (далее ОПОП)

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: доктора псих. наук.. проф. Е.А. Петровой, к.псих. наук, доцента Н.А. Филиной

Рабочая программа обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета социальных и политических наук Протокол № 11 от «26» апреля 2023 года.

Декан факультета
Заведующий кафедрой
Психологии, конфликтологии и
бихевиористики, д.психол.н.,
профессор

Е.А. Петрова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

ГБУ «Московские социальные центры,
Г. Москва, заместитель директора

В.Н. Каменских

(подпись)

ГБОУ РОЦ №76, г. Москва,
Начальник отдела инновационного развития

А.Ю. Нестерова

Кандидат психологических наук,
руководитель центра психологического
консультирования БФ "Твой Ангел"
(не РГСУ)

М.В. Логинова

(подпись)

Д-р психол. наук, профессор кафедры
психологии, конфликтологии,
бихевиористики

Д.В. Каширский

(подпись)

факультета политических и социальных наук

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о психологии стрессоустойчивости, а также теории и практике тайм-менеджмента с последующим применением в профессиональной сфере информационно-аналитического и организационно-управленческого характера.

Задачи дисциплины:

1. Познакомиться с термином «стресс» и его историей.;
2. Познакомиться с понятием «стрессоустойчивость» в психологии;
3. Рассмотреть особенности стресс-менеджмента (управление стресс-состояниями);
4. Рассмотреть специфику селф-менеджмента (самоуправления);
5. Познакомиться с понятием «тайм-менеджмент» (управление временем) в психологии;
6. Изучить процессы и правила тайм-менеджмента;
7. Рассмотреть специфику обучения и методик тайм-менеджмента.

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-1; ОПК-3; ПК-1; ПК-5; ПК-6 в соответствии с учебным планом.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1 Знает: как анализировать проблемную ситуацию как целостную систему, выявляя ее составляющие и связи между ними.	<i>Знать:</i> как анализировать проблемную ситуацию как целостную систему, выявляя ее составляющие и связи между ними.
	УК-1.2 Умеет: разрабатывать варианты решения проблемной ситуации на основе критического анализа источников информации.	<i>Уметь:</i> разрабатывать варианты решения проблемной ситуации на основе критического анализа источников информации.
	УК-1.3 Владеет: вырабатыванием стратегии действий для решения проблемной ситуации в виде последовательности шагов, планируя результат каждого из них.	<i>Владеть:</i> вырабатыванием стратегии действий для решения проблемной ситуации в виде последовательности шагов, планируя результат каждого из них.
ОПК-3 Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной	ОПК-3.1 Знает: современное законодательство в области образования, требования ФГОС общего образования,	<i>Знать:</i> современное законодательство в области образования, требования ФГОС общего образования,

учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	<p>современные методики и технологии организации образовательной (учебной и воспитательной) деятельности, принципы и содержание теории педагогического проектирования; общие закономерности развития ребенка, современные педагогические технологии реализации деятельностного и компетентностного подходов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; содержание примерных основных образовательных программ, индивидуальные и групповые технологии обучения и воспитания; знает и имеет представление об основных физиологических и психологических особенностях обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>современные методики и технологии организации образовательной (учебной и воспитательной) деятельности, принципы и содержание теории педагогического проектирования, общие закономерности развития ребенка, современные педагогические технологии реализации деятельностного и компетентностного подходов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, содержание примерных основных образовательных программ, индивидуальные и групповые технологии обучения и воспитания, знает и имеет представление об основных физиологических и психологических особенностях обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>
	<p>ОПК-3.2 Умеет: планировать и организовывать учебную и воспитательную деятельность сообразно с возрастными и психо-физиологическими особенностями и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся, осуществлять учебное сотрудничество и совместную учебную деятельность; организовывать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе учебно-исследовательскую и проектную; планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой, отбирать различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем</p>	<p><i>Уметь:</i> планировать и организовывать учебную и воспитательную деятельность сообразно с возрастными и психо-физиологическими особенностями и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся, осуществлять учебное сотрудничество и совместную учебную деятельность, организовывать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе учебно-исследовательскую и проектную, планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой, отбирать различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой</p>

	<p>познавательного и личностного развития обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3 Владеет: принципами педагогического проектирования индивидуальных образовательных маршрутов; разработыванием и реализацией собственных (авторских) методических приемов обучения и воспитания с учетом контингента обучающихся с особыми образовательными потребностями; разработыванием учебных занятий с учетом особенностей обучаемого контингента, использует в практике профессиональной деятельности современные информационно-коммуникационные технологии и СМИ; систематизацией, обобщением и использованием отечественного и зарубежного опыта организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; проведением анализа контингента обучающихся, уточнением и модифицированием планирования образовательного и воспитательного процесса; разработкой и реализацией методических приемов обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей; разработкой учебных занятий с учетом особенностей обучаемого контингента, реализует групповые и индивидуальные технологии обучения и воспитания; планирование образовательным и воспитательным процессом для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом</p>	<p>форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития обучающихся.</p> <p><i>Владеть:</i> принципами педагогического проектирования индивидуальных образовательных маршрутов, разработкой и реализацией собственных (авторских) методических приемов обучения и воспитания с учетом контингента обучающихся с особыми образовательными потребностями, разработыванием учебных занятий с учетом особенностей обучаемого контингента, использованием в практике профессиональной деятельности современные информационно-коммуникационные технологии и СМИ, систематизацией, обобщением и использованием отечественного и зарубежного опыта организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, проведением анализа контингента обучающихся, уточнением и модифицированием планирования образовательного и воспитательного процесса, разработыванием и реализацией методических приемов обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей, разработыванием учебных занятий с учетом особенностей обучаемого контингента, реализацией групповых и индивидуальных технологий обучения и воспитания, планированием образовательного и воспитательного процесса для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе</p>
--	---	---

	специфики состава обучающихся.	имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся.
ПК-1 Способен проводить диагностику психического развития детей и подростков.	ПК-1.1 Знает: подходы к диагностике психо-сексуального развития детей и подростков; изучает научно-обоснованные методы и технологии в психолого-педагогической деятельности; представляет содержание и возможности современных диагностических средств.	<i>Знать:</i> подходы к диагностике психо-сексуального развития детей и подростков, изучать научно-обоснованные методы и технологии в психолого-педагогической деятельности, представлять содержание и возможности современных диагностических средств.
	ПК-1.2 Умеет: проводить диагностику психо-сексуального развития детей и подростков; аналитически перерабатывает большой объем диагностической информации.	<i>Уметь:</i> проводить диагностику психо-сексуального развития детей и подростков, аналитически перерабатывать большой объем диагностической информации.
	ПК-1.3 Владеет: методами диагностики психо-сексуального развития детей и представляет результаты в виде стандартного заключения; представляет возможности и ограничения диагностического инструментария.	<i>Владеть:</i> методами диагностики психо-сексуального развития детей и представлять результаты в виде стандартного заключения, представлять возможности и ограничения диагностического инструментария.
ПК-5 Способность осуществлять мероприятия по психологическому просвещению участников образовательного процесса.	ПК-5.1 Знает: направления и психологические школы консультирования; методы и средства оказания консультативной помощи участникам образовательного процесса.	<i>Знать:</i> направления и психологические школы консультирования; методы и средства оказания консультативной помощи участникам образовательного процесса.
	ПК-5.2 Умеет: применять знания о психологических причинах трудностей обучения, методах их выявления и устранения.	<i>Уметь:</i> применять знания о психологических причинах трудностей обучения, методах их выявления и устранения.
	ПК-5.3 Владеет: выбором адекватных и эффективных методов и способов оказания психотерапевтической помощи участникам образовательного процесса по сложным проблемам образовательных отношений.	<i>Владеть:</i> выбором адекватных и эффективных методов и способов оказания психотерапевтической помощи участникам образовательного процесса по сложным проблемам образовательных отношений.
ПК-6 Способен к	ПК-6.1 Знает: основы методологии психолого-педагогических исследований в	<i>Знать:</i> основы методологии психолого-педагогических исследований в образовании и

планированию и проведению научных исследований в образовании.	образовании и социальной сфере, принципы планирования и проведения исследований, методы исследования и обработки данных.	социальной сфере, принципы планирования и проведения исследований, методы исследования и обработки данных.
	ПК-6.2 Умеет: планировать прикладные психолого-педагогические исследования, осуществлять самостоятельный выбор методик, релевантных исследовательским задачам, выбирать средства анализа и обработки данных.	<i>Уметь:</i> планировать прикладные психолого-педагогические исследования, осуществлять самостоятельный выбор методик, релевантных исследовательским задачам, выбирать средства анализа и обработки данных.
	ПК-6.3 Владеет: навыками реализации комплексных программ предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента.	<i>Владеть:</i> навыками проведения психолого-педагогических исследований, анализа и обработки данных, составления психолого-педагогических рекомендаций на основе полученных исследовательских данных.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы.

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	74			74	
Лекционные занятия	18			18	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Практические занятия	54			54	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Лабораторные занятия					
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Иная контактная работа	2			2	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Самостоятельная работа обучающихся	52			52	
Контроль промежуточной аттестации	18			18	
Форма промежуточной аттестации экзамен					
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144			144	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	74			74	
Лекционные занятия	18			18	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Практические занятия	54			54	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Лабораторные занятия					
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Иная контактная работа	2			2	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Самостоятельная работа обучающихся	52			52	
Контроль промежуточной аттестации	18			18	
Форма промежуточной аттестации экзамен					
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144			144	

2.2. Учебно-тематический план дисциплины

Очно-заочная форма обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Семестр 3)										
Раздел 1. Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости	42	18	24	6		18				
Тема 1.1. Термин «стресс» и его история	20	10	10	2		8				
Тема 1.2. Понятие «стрессоустойчивость» в психологии	22	8	14	4		10				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Раздел 2. Методологические основы стресс- и селф-менеджмента	42	16	26	6		18				2
Тема 2.1. Стресс-менеджмент как управление стресс-состояниями.анализа Психологическая структура деятельности	18	8	10	2		8				
Тема 2.2. Селф-менеджмент как самоуправление	24	8	16	4		10				2
Раздел 3. Методологические основы тайм-менеджмента	42	18	24	6		18				
Тема 3.1. Понятие «тайм-менеджмент» в психологии	20	10	10	2		8				
Тема 3.2. Процессы и правила тайм-менеджмента	22	8	14	4		10				
Контроль промежуточной аттестации (час)	18		18							18
Общий объем, часов	144	52	92	18		54				20

Заочная форма обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	ельная	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							

			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>
Модуль 1 (Семестр 3)							
Раздел 1. Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости	42	18	24	6	18		
Тема 1.1. Термин «стресс» и его история	20	10	10	2	8		
Тема 1.2. Понятие «стрессоустойчивость» в психологии	22	8	14	4	10		
Раздел 2. Методологические основы стресс- и селф-менеджмента	42	16	26	6	18		2
Тема 2.1. Стресс-менеджмент как управление стресс-состояниями.анализа Психологическая структура деятельности	18	8	10	2	8		
Тема 2.2. Селф-менеджмент как самоуправление	24	8	16	4	10		2
Раздел 3. Методологические основы тайм-менеджмента	42	18	24	6	18		
Тема 3.1. Понятие «тайм-менеджмент» в психологии	20	10	10	2	8		
Тема 3.2. Процессы и правила тайм-менеджмента	22	8	14	4	10		
Контроль промежуточной аттестации (час)	18		18				18
Общий объем, часов	144	52	92	18	54		20

2.3. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Перечень изучаемых элементов содержания: Стресс. Гомеостаз. Психология стресса. Термин «стресс» и его история. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»). Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома). Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»). Общий адаптационный синдром; стрессоры. Реакция «стресс». Два влияния стресса. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида. Распространенные заблуждения о термине «стресс». Метод множественной регрессии. Стрессоустойчивость. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости. Волевой компонент стрессоустойчивости. Интеллектуальный компонент стрессоустойчивости. Коммуникативный компонент стрессоустойчивости. Мотивационный компонент стрессоустойчивости. Операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости. Познавательный компонент стрессоустойчивости. Физиологический компонент стрессоустойчивости. Эмоциональный компонент стрессоустойчивости. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости. Стрессонеустойчивые; стрессотормозные. Стрессотренируемые. Стрессоустойчивые; четыре основных преимущества стрессоустойчивости. Гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе. Позитивное видение мира. Созидание, а не разрушение. Физическое здоровье. Крылатые выражения о стрессоустойчивости.

Тема 1.1. Термин «стресс» и его история

Перечень изучаемых элементов содержания: Стресс. Гомеостаз. Психология стресса. Термин «стресс» и его история. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»). Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома). Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»). Общий адаптационный синдром. Стрессоры. Реакция «стресс». Два влияния стресса. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида. Распространенные заблуждения о термине «стресс».

Тема 1.2. Понятие «стрессоустойчивость» в психологии

Перечень изучаемых элементов содержания: Метод множественной регрессии. Стрессоустойчивость. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости. Волевой компонент стрессоустойчивости. Интеллектуальный компонент стрессоустойчивости. Коммуникативный компонент стрессоустойчивости. Мотивационный компонент стрессоустойчивости. Операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости. Познавательный компонент стрессоустойчивости. Физиологический компонент стрессоустойчивости. Эмоциональный компонент стрессоустойчивости. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости. Стрессонеустойчивые. Стрессотормозные. Стрессотренируемые. Стрессоустойчивые. Четыре основных преимущества стрессоустойчивости. Гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе. Позитивное видение мира. Созидание, а не разрушение. Физическое здоровье. Крылатые выражения о стрессоустойчивости.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Стресс. Гомеостаз. Психология стресса. Термин «стресс» и его история. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»). Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома). Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»). Общий адаптационный синдром. Стрессоры. Реакция «стресс». Два влияния стресса. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида. Распространенные заблуждения о термине «стресс». Метод множественной регрессии. Стрессоустойчивость. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости. Волевой компонент стрессоустойчивости. Интеллектуальный компонент стрессоустойчивости. Коммуникативный компонент стрессоустойчивости. Мотивационный компонент стрессоустойчивости. Операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости.

Познавательный компонент стрессоустойчивости. Физиологический компонент стрессоустойчивости. Эмоциональный компонент стрессоустойчивости. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости. Стрессонеустойчивые. Стрессотормозные. Стрессотренируемые. Стрессоустойчивые. Четыре основных преимущества стрессоустойчивости. Гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе. Позитивное видение мира. Созидание, а не разрушение. Физическое здоровье. Крылатые выражения о стрессоустойчивости.

Форма практического задания: реферат.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – аналитическое задание – апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики.

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы, осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРЕСС- И СЕЛФ-МЕНЕДЖМЕНТА

Перечень изучаемых элементов содержания: Менеджмент. Общие цели менеджмента. Задача менеджмента. Стресс-менеджмент. Три главные направления стресс-менеджмента. Два уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами. Индивидуальные меры управления стрессами. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами. Стресс-мониторинг. Индивидуальный временной предел стресса. Основные причины стресса руководителей и подчиненных. Физическая нагрузка как причина стресса. Психологическая нагрузка как причина стресса. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту. Две категории «народных» техник управления стрессом. Самоуправление. Самопрограммируемые системы. Саморегуляция. Самостоятельность. Сознательность. Целенаправленность. Самоорганизующаяся команда. Самоменеджмент. Формирование личной миссии как способ самоменеджмента. Формирование привычек как базовый метод самоменеджмента. Создание ритуалов как способ самоменеджмента. Сосредоточенность на одной цели как способ самоменеджмента. Точить топор как подготовка к заданию и способ самоменеджмента. Умение говорить «нет» как способ самоменеджмента. Использование инструментов саморазвития как способ самоменеджмента. Смысл самоменеджмента. Основная цель самоменеджмента. Преимущества от самоменеджмента. Пять навыков самоменеджмента. Навык правильного планирования как навык самоменеджмента. Навык деловых переговоров как навык самоменеджмента. Навык управления временем как навык самоменеджмента. Навык лидерства как навык самоменеджмента. Самомотивация как навык самоменеджмента. Положения сущности самоменеджмента.

Тема 2.1. *Стресс-менеджмент как управление стресс-состояниями. анализа Психологическая структура деятельности*

Перечень изучаемых элементов содержания: Менеджмент. Общие цели менеджмента. Задача менеджмента. Стресс-менеджмент. Три главные направления стресс-менеджмента. Два

уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами. Индивидуальные меры управления стрессами. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами. Стресс-мониторинг. Индивидуальный временной предел стресса. Основные причины стресса руководителей и подчиненных. Физическая нагрузка как причина стресса. Психологическая нагрузка как причина стресса. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту. Две категории «народных» техник управления стрессом.

Тема 2.2. Селф-менеджмент как самоуправление

Перечень изучаемых элементов содержания: Самоуправление. Самопрограммируемые системы. Саморегуляция. Самостоятельность. Сознательность. Целенаправленность. Самоорганизующаяся команда. Самоменеджмент. Формирование личной миссии как способ самоменеджмента. Формирование привычек как базовый метод самоменеджмента. Создание ритуалов как способ самоменеджмента. Сосредоточенность на одной цели как способ самоменеджмента. Точить топор как подготовка к заданию и способ самоменеджмента. Умение говорить «нет» как способ самоменеджмента. Использование инструментов саморазвития как способ самоменеджмента. Смысл самоменеджмента. Основная цель самоменеджмента. Преимущества от самоменеджмента. Пять навыков самоменеджмента. Навык правильного планирования как навык самоменеджмента. Навык деловых переговоров как навык самоменеджмента. Навык управления временем как навык самоменеджмента. Навык лидерства как навык самоменеджмента. Самомотивация как навык самоменеджмента. Положения сущности самоменеджмента.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Менеджмент. Общие цели менеджмента. Задача менеджмента. Стресс-менеджмент. Три главные направления стресс-менеджмента. Два уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами. Индивидуальные меры управления стрессами. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами. Стресс-мониторинг. Индивидуальный временной предел стресса. Основные причины стресса руководителей и подчиненных. Физическая нагрузка как причина стресса. Психологическая нагрузка как причина стресса. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту. Две категории «народных» техник управления стрессом. Самоуправление. Самопрограммируемые системы. Саморегуляция. Самостоятельность. Сознательность. Целенаправленность. Самоорганизующаяся команда. Самоменеджмент. Формирование личной миссии как способ самоменеджмента. Формирование привычек как базовый метод самоменеджмента. Создание ритуалов как способ самоменеджмента. Сосредоточенность на одной цели как способ самоменеджмента. Точить топор как подготовка к заданию и способ самоменеджмента. Умение говорить «нет» как способ самоменеджмента. Использование инструментов саморазвития как способ самоменеджмента. Смысл самоменеджмента. Основная цель самоменеджмента. Преимущества от самоменеджмента. Пять навыков самоменеджмента. Навык правильного планирования как навык самоменеджмента. Навык деловых переговоров как навык самоменеджмента. Навык управления временем как навык самоменеджмента. Навык

лидерства как навык самоменеджмента. Самомотивация как навык самоменеджмента. Положения сущности самоменеджмента.

Форма практического задания: реферат.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – аналитическое задание – апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы, осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Перечень изучаемых элементов содержания: Управленческая команда как форма профессиональной команды. Управленческая команда как форма профессиональной команды. Основные характеристики управленческой команды. Технология формирования профессиональной команды. Основные этапы и направления строительства команд. Отбор членов команды. Обучение в процессе командообразования. Жизненные циклы команды: динамика внутрикомандных процессов. Динамика успешности развития команды. Этапы развития команды. Особенности индивидуального развития членов команды. Проблемы сопровождающие жизненный цикл группы. Мониторинг эффективности команды. Понятие и формы мониторинга. Профилактический мониторинг эффективности команды. Мониторинг личной эффективности лидера и членов команды. Мониторинг эффективности команды в целом.

Тема 3.1. Понятие «тайм-менеджмент» в психологии

Перечень изучаемых элементов содержания: Управленческая команда как форма профессиональной команды. Управленческая команда как форма профессиональной команды. Основные характеристики управленческой команды. Технология формирования профессиональной команды. Основные этапы и направления строительства команд. Отбор членов команды. Обучение в процессе командообразования. Жизненные циклы команды: динамика внутрикомандных процессов. Динамика успешности развития команды. Этапы развития команды. Особенности индивидуального развития членов команды. Проблемы сопровождающие жизненный цикл группы. Мониторинг эффективности команды. Понятие и формы мониторинга. Профилактический мониторинг эффективности команды. Мониторинг личной эффективности лидера и членов команды. Мониторинг эффективности команды в целом.

Тема 3.2. Процессы и правила тайм-менеджмента

Перечень изучаемых элементов содержания: Управленческая команда как форма профессиональной команды. Управленческая команда как форма профессиональной команды. Основные характеристики управленческой команды. Технология формирования профессиональной команды. Основные этапы и направления строительства команд. Отбор членов команды. Обучение в процессе командообразования. Жизненные циклы команды: динамика внутрикомандных процессов. Динамика успешности развития команды. Этапы развития команды. Особенности индивидуального развития членов команды. Проблемы сопровождающие жизненный цикл группы. Мониторинг эффективности команды. Понятие и формы мониторинга. Профилактический мониторинг эффективности команды. Мониторинг личной эффективности лидера и членов команды. Мониторинг эффективности команды в целом.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Управленческая команда как форма профессиональной команды. Управленческая команда как форма профессиональной команды. Основные характеристики управленческой команды. Технология формирования профессиональной команды. Основные этапы и направления строительства команд. Отбор членов команды. Обучение в процессе командообразования. Жизненные циклы команды: динамика внутрикомандных процессов. Динамика успешности развития команды. Этапы развития команды. Особенности индивидуального развития членов команды. Проблемы сопровождающие жизненный цикл группы. Мониторинг эффективности команды. Понятие и формы мониторинга. Профилактический мониторинг эффективности команды. Мониторинг личной эффективности лидера и членов команды. Мониторинг эффективности команды в целом.

Форма практического задания: реферат.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – аналитическое задание – апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы, осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Очно-заочная формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. семестр 3		
Раздел 1. Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Раздел 2. Методологические основы стресс- и селф-менеджмента	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Раздел 3. Методологические основы тайм-менеджмента	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат

Общий объем по модулю/семестру, часов	52	
Общий объем по дисциплине, часов	144	

Заочная формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. семестр 3		
Раздел 1. Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Раздел 2. Методологические основы стресс- и селф-менеджмента	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Раздел 3. Методологические основы тайм-менеджмента	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Общий объем по модулю/семестру, часов	52	
Общий объем по дисциплине, часов	144	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Теме 1.1:

1. Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома)
2. Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»)
3. Гомеостаз
4. Два влияния стресса
5. Общий адаптационный синдром
6. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида
7. Психология стресса
8. Распространенные заблуждения о термине «стресс»
9. Реакция «стресс»
10. Стресс
11. Стрессоры
12. Термин «стресс» и его история
13. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»)

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Мамайчук И.И. Психологическая экспертиза в практике клинического психолога. Часть 1. Психологическая экспертиза в системе здравоохранения и образования: Учебное пособие Санкт-Петербургский государственный университет — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08318-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514297> (дата обращения: 07.04.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к разделу 2

1. Два уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности
2. Две категории «народных» техник управления стрессом
3. Задача менеджмента
4. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами
5. Индивидуальные меры управления стрессами
6. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту
7. Индивидуальный временной предел стресса
8. Менеджмент
9. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами
10. Общие цели менеджмента
11. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами
12. Организационные меры управления стрессами
13. Основные причины стресса руководителей и подчиненных
14. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами
15. Психологическая нагрузка как причина стресса
16. Стресс-менеджмент
17. Стресс-мониторинг
18. Три главные направления стресс-менеджмента
19. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами
20. Физическая нагрузка как причина стресса

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Мамайчук И.И. Психологическая экспертиза в практике клинического психолога. Часть 1. Психологическая экспертиза в системе здравоохранения и образования: Учебное пособие Санкт-Петербургский государственный университет — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08318-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514297> (дата обращения: 07.04.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к разделу 3

1. Анализ временных затрат как метод управления временем
2. Время
3. Делегирование как метод управления временем

4. Концепция управления временем
5. Методы управления временем
6. Методы управления временем
7. Мониторинг как метод управления временем
8. Необходимость внедрения тайм-менеджмента в жизнь
9. Организация времени
10. Организация как метод управления временем
11. Основные задачи тайм-менеджмента
12. Основные понятия тайм-менеджмента
13. Персональный (личный) тайм-менеджмент
14. Планирование как метод управления временем
15. Постановку целей как метод управления временем
16. Профессиональный тайм-менеджмент
17. Распределение как метод управления временем
18. Система управления временем
19. Составление списков и расстановку приоритетов как метод управления временем
20. Социальный тайм-менеджмент
21. Тайм-менеджмент
22. Три основных вида тайм-менеджмента
23. Управление временем

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Мамайчук И.И. Психологическая экспертиза в практике клинического психолога. Часть 1. Психологическая экспертиза в системе здравоохранения и образования: Учебное пособие Санкт-Петербургский государственный университет — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08318-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514297> (дата обращения: 07.04.2023).

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину.

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу

страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является экзамен, который проводится в устной форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине выставляется по пятибалльной системе для дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы, дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел -1 «Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости»	ОПК-5; ОПК-6	Аналитическое задание	Апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики: 1. Стресса 2. Стрессоустойчивости.

2.	Раздел -2 «Методологическое основы стресс-и селф-менеджмента»	ОПК-5; ОПК-6	Аналитическое задание	Апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики: 1. Особенности стресс-менеджмента 2. Особенности селф-менеджмента.
3.	Раздел -3 «Методологическое основы тайм-менеджмента»	ОПК-5; ОПК-6	Аналитическое задание	Апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики: 1. Восприятия времени 2. Особенности тайм-менеджмента.

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
ОПК-5; ОПК-6	<ol style="list-style-type: none">1. Волевой компонент стрессоустойчивости2. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости3. Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома)4. Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»)5. Гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе как преимущество стрессоустойчивости6. Гомеостаз7. Два влияния стресса8. Интеллектуальный компонент стрессоустойчивости9. Коммуникативный компонент стрессоустойчивости10. Крылатые выражения о стрессоустойчивости11. Метод множественной регрессии12. Мотивационный компонент стрессоустойчивости13. Общий адаптационный синдром14. Операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости15. Позитивное видение мира как преимущество стрессоустойчивости16. Познавательный компонент стрессоустойчивости17. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида18. Психология стресса19. Распространенные заблуждения о термине «стресс»20. Реакция «стресс»21. Созидание, а не разрушение как преимущество стрессоустойчивости22. Стресс23. Стрессоры24. Стрессоустойчивость25. Термин «стресс» и его история26. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»)27. Физиологический компонент стрессоустойчивости28. Физическое здоровье как преимущество стрессоустойчивости29. Характеристика стрессонеустойчивых30. Характеристика стрессотормозных31. Характеристика стрессотренируемых32. Характеристика стрессоустойчивых33. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости34. Четыре основных преимущества стрессоустойчивости35. Эмоциональный компонент стрессоустойчивости <ol style="list-style-type: none">1. Два уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности2. Две категории «народных» техник управления стрессом3. Задача менеджмента4. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами

5. Индивидуальные меры управления стрессами
6. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту
7. Индивидуальный временной предел стресса
8. Использование инструментов саморазвития как способ самоменеджмента
9. Менеджмент
10. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами
11. Навык деловых переговоров как навык самоменеджмента
12. Навык лидерства как навык самоменеджмента
13. Навык правильного планирования как навык самоменеджмента
14. Навык управления временем как навык самоменеджмента
15. Общие цели менеджмента
16. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами
17. Организационные меры управления стрессами
18. Основная цель самоменеджмента
19. Основные причины стресса руководителей и подчиненных
20. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами
21. Положения сущности самоменеджмента
22. Преимущества от самоменеджмента
23. Психологическая нагрузка как причина стресса
24. Пять навыков самоменеджмента
25. Самоменеджмент
26. Самомотивация как навык самоменеджмента
27. Самоорганизующаяся команда
28. Самопрограммируемые системы
29. Саморегуляция
30. Самостоятельность
31. Самоуправление
32. Смысл самоменеджмента
33. Создание ритуалов как способ самоменеджмента
34. Сознательность
35. Сосредоточенность на одной цели как способ самоменеджмента
36. Стресс-менеджмент
37. Стресс-мониторинг
38. Точить топор как подготовка к заданию и способ самоменеджмента
39. Три главные направления стресс-менеджмента
40. Умение говорить «нет» как способ самоменеджмента
41. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами
42. Физическая нагрузка как причина стресса
43. Формирование личной миссии как способ самоменеджмента
44. Формирование привычек как базовый метод самоменеджмента
45. Целенаправленность
1. ABC планирование как методика тайм-менеджмента

2. Анализ временных затрат как метод управления временем
3. Анализ достигнутого (методики совершенствования процесса достижения целей)
4. Анализ как процесс управления временем
5. Аудит личной и управленческой эффективности
6. Время
7. Двенадцать правил современного тайм-менеджмента
8. Делегирование как метод управления временем
9. Дефицит рабочего времени (хронофаги)
10. Задачи деятельности тайм-менеджера
11. Исключение пожирателей времени как правило тайм-менеджмента
12. Искусство определять приоритеты
13. Использование инструмента «MindMapping»
14. Комфортность рабочего места как правило тайм-менеджмента
15. Контроль достижения цели, выполнения планов, подведение итогов по результатам как процесс управления временем
16. Концентрация от начала до конца на одном задании как правило тайм-менеджмента
17. Концепция управления временем
18. Личная миссия как эмоционально мотивирующий фактор
19. Матрица управления временем (С.Р. Кови) – матрица Эйзенхауэра
20. Методы управления временем
21. Методы управления временем
22. Множество школ тайм-менеджмента
23. Моделирование стратегий как процесс управления временем
24. Мониторинг как метод управления временем
25. Недостатки тайм-менеджмента
26. Необходимость внедрения тайм-менеджмента в жизнь
27. Определение точки отсчёта для создания собственного плана
28. Организация времени
29. Организация как метод управления временем
30. Основные задачи тайм-менеджмента
31. Основные методики тайм-менеджмента
32. Основные понятия тайм-менеджмента
33. Основные правила тайм-менеджмента
34. Основы использования программных продуктов (MS Outlook, MS Project, MyLifeOrganized и др.) для планирования
35. Основы стратегического планирования
36. Основы тактического планирования (квартал – месяц – неделя – день)
37. Отдых в заслуженный выходной день как правило тайм-менеджмента
38. Персональный (личный) тайм-менеджмент
39. Планирование как метод управления временем
40. Постановку целей как метод управления временем
41. Правило парето или принцип «80 на 20» как методика тайм-менеджмента
42. Правильная постановка цели как правило тайм-менеджмента

43. Представление, что сегодня последний день, как правило тайм-менеджмента
44. Преимущества человека, планирующего своё время
45. Признаки недостатка времени
46. Применение приема «съешьте лягушку на завтрак!» как правило тайм-менеджмента
47. Принцип планирования как принцип тайм-менеджмента
48. Принцип приоритетов как принцип тайм-менеджмента
49. Принцип структурирования как принцип тайм-менеджмента
50. Принципы тайм-менеджмента
51. Принципы тайм-менеджмента; принцип мотивации как принцип тайм-менеджмента
52. Приоритизация как правило тайм-менеджмента; планирование как правило тайм-менеджмента
53. Причины дефицита времени
54. Причины недостатка времени
55. Профессиональный тайм-менеджмент
56. Процессы управления временем
57. Работа в определенное время как правило тайм-менеджмента
58. Распределение как метод управления временем
59. Реализация как процесс управления временем
60. Система управления временем
61. Систематическое планирование как правило тайм-менеджмента
62. Соблюдение чистоты на столе как правило тайм-менеджмента
63. Составление списков и расстановку приоритетов как метод управления временем
64. Составления списка задач как методика тайм-менеджмента
65. Социальный тайм-менеджмент
66. Специфика общения тайм-менеджера с клиентом
67. Тайм-менеджер
68. Тайм-менеджмент
69. Темы классического обучения тайм-менеджмента
70. Три основных вида тайм-менеджмента
71. Умение говорить «нет» ненужным делам как правило тайм-менеджмента
72. Умение расставлять приоритеты как правило тайм-менеджмента
73. Управление временем
74. Управление личным временем в тайм-менеджменте
75. Фильтрация информации как правило тайм-менеджмента
76. Характеристика квадрат I в матрице Эйзенхауэра
77. Характеристика квадрат II в матрице Эйзенхауэра
78. Характеристика квадрат III в матрице Эйзенхауэра
79. Характеристика квадрат IV в матрице Эйзенхауэра
80. Хронометраж как методика тайм-менеджмента
81. Целеполагание как процесс управления временем; планирование и расстановка приоритетов как процесс управления временем

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для вузов / М.В. Воронцова [и др.] ; под редакцией М.В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13557-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519291> (дата обращения: 05.03.2023).

2. Водопьянова, Н.Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353> (дата обращения: 05.03.2023).

3. Кадыров, Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р.В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518664> (дата обращения: 05.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Одинцова, М.А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070> (дата обращения: 05.03.2023).

2. Корягина, Н.А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н.А. Корягина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 225 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11562-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517382> (дата обращения: 05.03.2023).

3. Водопьянова, Н.Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514352> (дата обращения: 05.03.2023).

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских	http://biblioclub.ru/

		издательств	
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	http://elibrary.ru/
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	https://urait.ru/
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	https://dlib.eastview.com
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	https://grebennikon.ru/

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время,

ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	http://biblioclub.ru/
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	http://elibrary.ru/
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической	https://urait.ru/

		литературе по различным дисциплинам.	
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	https://dlib.eastview.com
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	https://grebennikon.ru/

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (указать какими, например, таблицы «Основная грамматика английского языка»), экранно-звуковыми средствами обучения (указать какими, например, CD «Разговорный английский»), демонстрационными материалами (указать какими, например, комплект демонстрационных материалов (фолий) «Страноведение. США»), видеофильмами DVD (указать какими).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (указать какими, например, таблицы «Основная грамматика английского языка»), экранно-звуковыми средствами обучения (указать какими, например, CD «Разговорный английский»), демонстрационными материалами (указать какими, например, комплект демонстрационных материалов (фолий) «Страноведение. США»), видеофильмами DVD (указать какими).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории)

посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью/ специализацией* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Обсуждена и рекомендована к утверждению на основании решения Ученого совета факультета и Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование» (магистратура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 127 от 22.02.	Протокол заседания Ученого совета РГСУ № 11 от 26 апреля 2023 г.	01.09.2023
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № ____ от « ____ » _____ 20__ года	____.____.____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № ____ от « ____ » _____ 20__ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № ____ от « ____ » _____ 20__ года	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан факультета социальных и
политических наук

Е.А. Петрова

26 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Направление подготовки (специальность)
«44.04.02 Психолого-педагогическое образование»

Направленность (специализация)
«Психолого-педагогическое просвещение и профилактика проблем в сфере полового воспитания»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА МАГИСТРАТУРЫ

Форма обучения
*Очно-заочная,
заочная*

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины	8
2.3. Содержание дисциплины.....	9
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ. 10	10
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
3.2. Задания для самостоятельной работы	16
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине	16
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	20
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине	20
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	20
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине	20
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	20
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	21
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций....	22
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине	22
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	24
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	28
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины... 28	28
5.1.1. Основная литература	28
5.1.2. Дополнительная литература	28
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	28
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	29
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины	30
5.4.1. Средства информационных технологий.....	30

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	30
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	30
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине	31
5.6. Образовательные технологии	31
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	33

Рабочая программа дисциплины «Б2.О.01(У) Ознакомительная практика» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *магистратуры* по направлению подготовки 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование» (*магистратура*), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 127 от 22.02.2018, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы магистратуры по направлению подготовки 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование» (далее ОПОП)

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: доктора псих. наук.. проф. Е.А. Петровой, к.псих. наук, доцента Н.А. Филиной

Рабочая программа обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета социальных и политических наук Протокол № 11 от «26» апреля 2023 года.

Декан факультета
Заведующий кафедрой
Психологии, конфликтологии и
бихевиористики, д.психол.н.,
профессор

 Е.А. Петрова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

ГБУ «Московские социальные центры,
Г. Москва, заместитель директора



В.Н. Каменских

(подпись)

ГБОУ РОЦ №76, г. Москва,
Начальник отдела инновационного развития



А.Ю. Нестерова


Кандидат психологических наук,
руководитель центра психологического
консультирования БФ "Твой Ангел"
(не РГСУ)



М.В. Логинова

(подпись)

Д-р психол. наук, профессор кафедры
психологии, конфликтологии,
бихевиористики



Д.В. Каширский

факультета политических и социальных наук

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о психологии стрессоустойчивости, а также теории и практике тайм-менеджмента с последующим применением в профессиональной сфере информационно-аналитического и организационно-управленческого характера.

Задачи дисциплины:

1. Познакомиться с термином «стресс» и его историей.;
2. Познакомиться с понятием «стрессоустойчивость» в психологии;
3. Рассмотреть особенности стресс-менеджмента (управление стресс-состояниями);
4. Рассмотреть специфику селф-менеджмента (самоуправления);
5. Познакомиться с понятием «тайм-менеджмент» (управление временем) в психологии;
6. Изучить процессы и правила тайм-менеджмента;
7. Рассмотреть специфику обучения и методик тайм-менеджмента.

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-1; ПК-1; ПК-2; ПК-3 в соответствии с учебным планом.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
ОПК-1 Способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики.	ОПК-1.1 Знает: нормативные правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность; психолого-педагогические основы организации профессионального взаимодействия; принципы профессиональной этики.	<i>Знать:</i> нормативные правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность, психолого-педагогические основы организации профессионального взаимодействия, принципы профессиональной этики.
	ОПК-1.2 Умеет: применять содержание основных правовых документов, регламентирующих профессиональную деятельность, разрабатывать программы мониторинга и оценки результатов реализации профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	<i>Уметь:</i> применять содержание основных правовых документов, регламентирующих профессиональную деятельность, разрабатывать программы мониторинга и оценки результатов реализации профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

	ОПК-1.3 Владеет: нормами профессиональной этики при реализации профессиональной деятельности с участниками образовательных отношений; навыками оптимизации своей профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	<i>Владеть:</i> нормами профессиональной этики при реализации профессиональной деятельности с участниками образовательных отношений, навыками оптимизации своей профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
ПК-1 Способен проводить диагностику психического развития детей и подростков.	ПК-1.1 Знает: подходы к диагностике психо-сексуального развития детей и подростков; изучает научно-обоснованные методы и технологии в психолого-педагогической деятельности; представляет содержание и возможности современных диагностических средств.	<i>Знать:</i> подходы к диагностике психо-сексуального развития детей и подростков, изучать научно-обоснованные методы и технологии в психолого-педагогической деятельности, представлять содержание и возможности современных диагностических средств.
	ПК-1.2 Умеет: проводить диагностику психо-сексуального развития детей и подростков; аналитически перерабатывает большой объем диагностической информации.	<i>Уметь:</i> проводить диагностику психо-сексуального развития детей и подростков, аналитически перерабатывать большой объем диагностической информации.
	ПК-1.3 Владеет: методами диагностики психо-сексуального развития детей и представляет результаты в виде стандартного заключения; представляет возможности и ограничения диагностического инструментария.	<i>Владеть:</i> методами диагностики психо-сексуального развития детей и представлять результаты в виде стандартного заключения, представлять возможности и ограничения диагностического инструментария.
ПК-2 Способен проводить мониторинг и анализ безопасности образовательной среды	ПК-2.1 Знает: понятие и виды образовательной среды; применяет знания технологий психологической экспертизы (оценки) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций.	<i>Знать:</i> понятие и виды образовательной сред, применять знания технологий психологической экспертизы (оценки) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций.
	ПК-2.2 Умеет: применять техники психологической оценки комфортности и психологической безопасности образовательной среды.	<i>Уметь:</i> применять техники психологической оценки комфортности и
	ПК-2.3 Владеет: направлениями и средствами создания психологически комфортной и безопасной образовательной	психологической безопасности образовательной среды.

	среды.	<i>Владеть:</i> направлениями и средствами создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды.
ПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать программы развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников.	ПК-3.1 Знает: основные теории обучения и учебной деятельности.	<i>Знать:</i> основные теории обучения и учебной деятельности.
	ПК-3.2 Умеет: осуществлять психолого-педагогическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ.	<i>Уметь:</i> осуществлять психолого-педагогическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ.
	ПК-3.3 Владеет: психолого-педагогической оценкой соответствия образовательных программ возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, в том числе одаренных и с особыми образовательными потребностями.	<i>Владеть:</i> психолого-педагогической оценкой соответствия образовательных программ возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, в том числе одаренных и с особыми образовательными потребностями.
	ПК-3.4 Применяет: психологический анализ возможностей и ограничений педагогических технологий, методов и средств обучения.	<i>Применять:</i> психологический анализ возможностей и ограничений педагогических технологий, методов и средств обучения.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы.

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	74			74	
Лекционные занятия	18			18	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Практические занятия	54			54	

<i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Лабораторные занятия				
<i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Иная контактная работа	2		2	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Самостоятельная работа обучающихся	52		52	
Контроль промежуточной аттестации	18		18	
Форма промежуточной аттестации экзамен				
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144		144	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	74			74	
Лекционные занятия	18			18	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Практические занятия	54			54	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Лабораторные занятия					
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Иная контактная работа	2			2	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Самостоятельная работа обучающихся	52			52	
Контроль промежуточной аттестации	18			18	
Форма промежуточной аттестации экзамен					
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144			144	

2.2. Учебно-тематический план дисциплины

Очно-заочная форма обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		
	Всего	ельна	я
	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками		

			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>
Модуль 1 (Семестр 3)							
Раздел 1. Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости	42	18	24	6	18		
Тема 1.1. Термин «стресс» и его история	20	10	10	2	8		
Тема 1.2. Понятие «стрессоустойчивость» в психологии	22	8	14	4	10		
Раздел 2. Методологические основы стресс- и селф-менеджмента	42	16	26	6	18		2
Тема 2.1. Стресс-менеджмент как управление стресс-состояниями.анализа Психологическая структура деятельности	18	8	10	2	8		
Тема 2.2. Селф-менеджмент как самоуправление	24	8	16	4	10		2
Раздел 3. Методологические основы тайм-менеджмента	42	18	24	6	18		
Тема 3.1. Понятие «тайм-менеджмент» в психологии	20	10	10	2	8		
Тема 3.2. Процессы и правила тайм-менеджмента	22	8	14	4	10		
Контроль промежуточной аттестации (час)	18		18				18
Общий объем, часов	144	52	92	18	54		20

Заочная форма обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов	
	Всего	ельная
		я
	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	

			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>
Модуль 1 (Семестр 3)							
Раздел 1. Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости	42	18	24	6	18		
Тема 1.1. Термин «стресс» и его история	20	10	10	2	8		
Тема 1.2. Понятие «стрессоустойчивость» в психологии	22	8	14	4	10		
Раздел 2. Методологические основы стресс- и селф-менеджмента	42	16	26	6	18		2
Тема 2.1. Стресс-менеджмент как управление стресс-состояниями.анализа Психологическая структура деятельности	18	8	10	2	8		
Тема 2.2. Селф-менеджмент как самоуправление	24	8	16	4	10		2
Раздел 3. Методологические основы тайм-менеджмента	42	18	24	6	18		
Тема 3.1. Понятие «тайм-менеджмент» в психологии	20	10	10	2	8		
Тема 3.2. Процессы и правила тайм-менеджмента	22	8	14	4	10		
Контроль промежуточной аттестации (час)	18		18				18
Общий объем, часов	144	52	92	18	54		20

2.3. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Перечень изучаемых элементов содержания: Стресс. Гомеостаз. Психология стресса. Термин «стресс» и его история. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»). Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома). Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»). Общий адаптационный синдром; стрессоры. Реакция «стресс». Два влияния стресса. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида. Распространенные заблуждения о термине «стресс». Метод множественной регрессии. Стрессоустойчивость. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости. Волевой компонент стрессоустойчивости. Интеллектуальный компонент стрессоустойчивости. Коммуникативный компонент стрессоустойчивости. Мотивационный компонент стрессоустойчивости. Операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости. Познавательный компонент стрессоустойчивости. Физиологический компонент стрессоустойчивости. Эмоциональный компонент стрессоустойчивости. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости. Стрессонеустойчивые; стрессотормозные. Стрессотренируемые. Стрессоустойчивые; четыре основных преимущества стрессоустойчивости. Гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе. Позитивное видение мира. Созидание, а не разрушение. Физическое здоровье. Крылатые выражения о стрессоустойчивости.

Тема 1.1. Термин «стресс» и его история

Перечень изучаемых элементов содержания: Стресс. Гомеостаз. Психология стресса. Термин «стресс» и его история. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»). Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома). Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»). Общий адаптационный синдром. Стрессоры. Реакция «стресс». Два влияния стресса. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида. Распространенные заблуждения о термине «стресс».

Тема 1.2. Понятие «стрессоустойчивость» в психологии

Перечень изучаемых элементов содержания: Метод множественной регрессии. Стрессоустойчивость. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости. Волевой компонент стрессоустойчивости. Интеллектуальный компонент стрессоустойчивости. Коммуникативный компонент стрессоустойчивости. Мотивационный компонент стрессоустойчивости. Операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости. Познавательный компонент стрессоустойчивости. Физиологический компонент стрессоустойчивости. Эмоциональный компонент стрессоустойчивости. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости. Стрессонеустойчивые. Стрессотормозные. Стрессотренируемые. Стрессоустойчивые. Четыре основных преимущества стрессоустойчивости. Гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе. Позитивное видение мира. Созидание, а не разрушение. Физическое здоровье. Крылатые выражения о стрессоустойчивости.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Стресс. Гомеостаз. Психология стресса. Термин «стресс» и его история. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»). Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома). Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»). Общий адаптационный синдром. Стрессоры. Реакция «стресс». Два влияния стресса. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида. Распространенные заблуждения о термине «стресс». Метод множественной регрессии. Стрессоустойчивость. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости. Волевой компонент стрессоустойчивости. Интеллектуальный компонент стрессоустойчивости. Коммуникативный компонент стрессоустойчивости. Мотивационный компонент стрессоустойчивости. Операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости.

Познавательный компонент стрессоустойчивости. Физиологический компонент стрессоустойчивости. Эмоциональный компонент стрессоустойчивости. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости. Стрессонеустойчивые. Стрессотормозные. Стрессотренируемые. Стрессоустойчивые. Четыре основных преимущества стрессоустойчивости. Гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе. Позитивное видение мира. Созидание, а не разрушение. Физическое здоровье. Крылатые выражения о стрессоустойчивости.

Форма практического задания: реферат.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – аналитическое задание – апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики.

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы, осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРЕСС- И СЕЛФ-МЕНЕДЖМЕНТА

Перечень изучаемых элементов содержания: Менеджмент. Общие цели менеджмента. Задача менеджмента. Стресс-менеджмент. Три главные направления стресс-менеджмента. Два уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами. Индивидуальные меры управления стрессами. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами. Стресс-мониторинг. Индивидуальный временной предел стресса. Основные причины стресса руководителей и подчиненных. Физическая нагрузка как причина стресса. Психологическая нагрузка как причина стресса. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту. Две категории «народных» техник управления стрессом. Самоуправление. Самопрограммируемые системы. Саморегуляция. Самостоятельность. Сознательность. Целенаправленность. Самоорганизующаяся команда. Самоменеджмент. Формирование личной миссии как способ самоменеджмента. Формирование привычек как базовый метод самоменеджмента. Создание ритуалов как способ самоменеджмента. Сосредоточенность на одной цели как способ самоменеджмента. Точить топор как подготовка к заданию и способ самоменеджмента. Умение говорить «нет» как способ самоменеджмента. Использование инструментов саморазвития как способ самоменеджмента. Смысл самоменеджмента. Основная цель самоменеджмента. Преимущества от самоменеджмента. Пять навыков самоменеджмента. Навык правильного планирования как навык самоменеджмента. Навык деловых переговоров как навык самоменеджмента. Навык управления временем как навык самоменеджмента. Навык лидерства как навык самоменеджмента. Самомотивация как навык самоменеджмента. Положения сущности самоменеджмента.

Тема 2.1. *Стресс-менеджмент как управление стресс-состояниями. анализа Психологическая структура деятельности*

Перечень изучаемых элементов содержания: Менеджмент. Общие цели менеджмента. Задача менеджмента. Стресс-менеджмент. Три главные направления стресс-менеджмента. Два

уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами. Индивидуальные меры управления стрессами. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами. Стресс-мониторинг. Индивидуальный временной предел стресса. Основные причины стресса руководителей и подчиненных. Физическая нагрузка как причина стресса. Психологическая нагрузка как причина стресса. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту. Две категории «народных» техник управления стрессом.

Тема 2.2. Селф-менеджмент как самоуправление

Перечень изучаемых элементов содержания: Самоуправление. Самопрограммируемые системы. Саморегуляция. Самостоятельность. Сознательность. Целенаправленность. Самоорганизующаяся команда. Самоменеджмент. Формирование личной миссии как способ самоменеджмента. Формирование привычек как базовый метод самоменеджмента. Создание ритуалов как способ самоменеджмента. Сосредоточенность на одной цели как способ самоменеджмента. Точить топор как подготовка к заданию и способ самоменеджмента. Умение говорить «нет» как способ самоменеджмента. Использование инструментов саморазвития как способ самоменеджмента. Смысл самоменеджмента. Основная цель самоменеджмента. Преимущества от самоменеджмента. Пять навыков самоменеджмента. Навык правильного планирования как навык самоменеджмента. Навык деловых переговоров как навык самоменеджмента. Навык управления временем как навык самоменеджмента. Навык лидерства как навык самоменеджмента. Самомотивация как навык самоменеджмента. Положения сущности самоменеджмента.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Менеджмент. Общие цели менеджмента. Задача менеджмента. Стресс-менеджмент. Три главные направления стресс-менеджмента. Два уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами. Индивидуальные меры управления стрессами. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами. Стресс-мониторинг. Индивидуальный временной предел стресса. Основные причины стресса руководителей и подчиненных. Физическая нагрузка как причина стресса. Психологическая нагрузка как причина стресса. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту. Две категории «народных» техник управления стрессом. Самоуправление. Самопрограммируемые системы. Саморегуляция. Самостоятельность. Сознательность. Целенаправленность. Самоорганизующаяся команда. Самоменеджмент. Формирование личной миссии как способ самоменеджмента. Формирование привычек как базовый метод самоменеджмента. Создание ритуалов как способ самоменеджмента. Сосредоточенность на одной цели как способ самоменеджмента. Точить топор как подготовка к заданию и способ самоменеджмента. Умение говорить «нет» как способ самоменеджмента. Использование инструментов саморазвития как способ самоменеджмента. Смысл самоменеджмента. Основная цель самоменеджмента. Преимущества от самоменеджмента. Пять навыков самоменеджмента. Навык правильного планирования как навык самоменеджмента. Навык деловых переговоров как навык самоменеджмента. Навык управления временем как навык самоменеджмента. Навык

лидерства как навык самоменеджмента. Самомотивация как навык самоменеджмента. Положения сущности самоменеджмента.

Форма практического задания: реферат.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – аналитическое задание – апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы, осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Перечень изучаемых элементов содержания: Управленческая команда как форма профессиональной команды. Управленческая команда как форма профессиональной команды. Основные характеристики управленческой команды. Технология формирования профессиональной команды. Основные этапы и направления строительства команд. Отбор членов команды. Обучение в процессе командообразования. Жизненные циклы команды: динамика внутрикомандных процессов. Динамика успешности развития команды. Этапы развития команды. Особенности индивидуального развития членов команды. Проблемы сопровождающие жизненный цикл группы. Мониторинг эффективности команды. Понятие и формы мониторинга. Профилактический мониторинг эффективности команды. Мониторинг личной эффективности лидера и членов команды. Мониторинг эффективности команды в целом.

Тема 3.1. Понятие «тайм-менеджмент» в психологии

Перечень изучаемых элементов содержания: Управленческая команда как форма профессиональной команды. Управленческая команда как форма профессиональной команды. Основные характеристики управленческой команды. Технология формирования профессиональной команды. Основные этапы и направления строительства команд. Отбор членов команды. Обучение в процессе командообразования. Жизненные циклы команды: динамика внутрикомандных процессов. Динамика успешности развития команды. Этапы развития команды. Особенности индивидуального развития членов команды. Проблемы сопровождающие жизненный цикл группы. Мониторинг эффективности команды. Понятие и формы мониторинга. Профилактический мониторинг эффективности команды. Мониторинг личной эффективности лидера и членов команды. Мониторинг эффективности команды в целом.

Тема 3.2. Процессы и правила тайм-менеджмента

Перечень изучаемых элементов содержания: Управленческая команда как форма профессиональной команды. Управленческая команда как форма профессиональной команды. Основные характеристики управленческой команды. Технология формирования профессиональной команды. Основные этапы и направления строительства команд. Отбор членов команды. Обучение в процессе командообразования. Жизненные циклы команды: динамика внутрикомандных процессов. Динамика успешности развития команды. Этапы развития команды. Особенности индивидуального развития членов команды. Проблемы сопровождающие жизненный цикл группы. Мониторинг эффективности команды. Понятие и формы мониторинга. Профилактический мониторинг эффективности команды. Мониторинг личной эффективности лидера и членов команды. Мониторинг эффективности команды в целом.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Управленческая команда как форма профессиональной команды. Управленческая команда как форма профессиональной команды. Основные характеристики управленческой команды. Технология формирования профессиональной команды. Основные этапы и направления строительства команд. Отбор членов команды. Обучение в процессе командообразования. Жизненные циклы команды: динамика внутрикомандных процессов. Динамика успешности развития команды. Этапы развития команды. Особенности индивидуального развития членов команды. Проблемы сопровождающие жизненный цикл группы. Мониторинг эффективности команды. Понятие и формы мониторинга. Профилактический мониторинг эффективности команды. Мониторинг личной эффективности лидера и членов команды. Мониторинг эффективности команды в целом.

Форма практического задания: реферат.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – аналитическое задание – апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы, осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Очно-заочная формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. семестр 3		
Раздел 1. Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Раздел 2. Методологические основы стресс- и селф-менеджмента	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Раздел 3. Методологические основы тайм-менеджмента	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат

Общий объем по модулю/семестру, часов	52	
Общий объем по дисциплине, часов	144	

Заочная формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. семестр 3		
Раздел 1. Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Раздел 2. Методологические основы стресс- и селф-менеджмента	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Раздел 3. Методологические основы тайм-менеджмента	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Общий объем по модулю/семестру, часов	52	
Общий объем по дисциплине, часов	144	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Теме 1.1:

1. Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома)
2. Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»)
3. Гомеостаз
4. Два влияния стресса
5. Общий адаптационный синдром
6. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида
7. Психология стресса
8. Распространенные заблуждения о термине «стресс»
9. Реакция «стресс»
10. Стресс
11. Стрессоры
12. Термин «стресс» и его история
13. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»)

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Мамайчук И.И. Психологическая экспертиза в практике клинического психолога. Часть 1. Психологическая экспертиза в системе здравоохранения и образования: Учебное пособие Санкт-Петербургский государственный университет — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08318-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514297> (дата обращения: 07.04.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к разделу 2

1. Два уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности
2. Две категории «народных» техник управления стрессом
3. Задача менеджмента
4. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами
5. Индивидуальные меры управления стрессами
6. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту
7. Индивидуальный временной предел стресса
8. Менеджмент
9. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами
10. Общие цели менеджмента
11. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами
12. Организационные меры управления стрессами
13. Основные причины стресса руководителей и подчиненных
14. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами
15. Психологическая нагрузка как причина стресса
16. Стресс-менеджмент
17. Стресс-мониторинг
18. Три главные направления стресс-менеджмента
19. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами
20. Физическая нагрузка как причина стресса

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Мамайчук И.И. Психологическая экспертиза в практике клинического психолога. Часть 1. Психологическая экспертиза в системе здравоохранения и образования: Учебное пособие Санкт-Петербургский государственный университет — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08318-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514297> (дата обращения: 07.04.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к разделу 3

1. Анализ временных затрат как метод управления временем
2. Время
3. Делегирование как метод управления временем

4. Концепция управления временем
5. Методы управления временем
6. Методы управления временем
7. Мониторинг как метод управления временем
8. Необходимость внедрения тайм-менеджмента в жизнь
9. Организация времени
10. Организация как метод управления временем
11. Основные задачи тайм-менеджмента
12. Основные понятия тайм-менеджмента
13. Персональный (личный) тайм-менеджмент
14. Планирование как метод управления временем
15. Постановку целей как метод управления временем
16. Профессиональный тайм-менеджмент
17. Распределение как метод управления временем
18. Система управления временем
19. Составление списков и расстановку приоритетов как метод управления временем
20. Социальный тайм-менеджмент
21. Тайм-менеджмент
22. Три основных вида тайм-менеджмента
23. Управление временем

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Мамайчук И.И. Психологическая экспертиза в практике клинического психолога. Часть 1. Психологическая экспертиза в системе здравоохранения и образования: Учебное пособие Санкт-Петербургский государственный университет — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08318-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514297> (дата обращения: 07.04.2023).

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину.

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу

страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является экзамен, который проводится в устной форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, Wiki-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине выставляется по пятибалльной системе для дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы, дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел -1 «Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости»	ОПК-5; ОПК-6	Аналитическое задание	Апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики: 1. Стресса 2. Стрессоустойчивости.

2.	Раздел -2 «Методологическое основы стресс-и селф-менеджмента»	ОПК-5; ОПК-6	Аналитическое задание	Апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики: 1. Особенности стресс-менеджмента 2. Особенности селф-менеджмента.
3.	Раздел -3 «Методологическое основы тайм-менеджмента»	ОПК-5; ОПК-6	Аналитическое задание	Апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики: 1. Восприятия времени 2. Особенности тайм-менеджмента.

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
ОПК-5; ОПК-6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Волевой компонент стрессоустойчивости 2. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости 3. Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома) 4. Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс») 5. Гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе как преимущество стрессоустойчивости 6. Гомеостаз 7. Два влияния стресса 8. Интеллектуальный компонент стрессоустойчивости 9. Коммуникативный компонент стрессоустойчивости 10. Крылатые выражения о стрессоустойчивости 11. Метод множественной регрессии 12. Мотивационный компонент стрессоустойчивости 13. Общий адаптационный синдром 14. Операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости 15. Позитивное видение мира как преимущество стрессоустойчивости 16. Познавательный компонент стрессоустойчивости 17. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида 18. Психология стресса 19. Распространенные заблуждения о термине «стресс» 20. Реакция «стресс» 21. Созидание, а не разрушение как преимущество стрессоустойчивости 22. Стресс 23. Стрессоры 24. Стрессоустойчивость 25. Термин «стресс» и его история 26. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать») 27. Физиологический компонент стрессоустойчивости 28. Физическое здоровье как преимущество стрессоустойчивости 29. Характеристика стрессонеустойчивых 30. Характеристика стрессотормозных 31. Характеристика стрессотренируемых 32. Характеристика стрессоустойчивых 33. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости 34. Четыре основных преимущества стрессоустойчивости 35. Эмоциональный компонент стрессоустойчивости <ol style="list-style-type: none"> 1. Два уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности 2. Две категории «народных» техник управления стрессом 3. Задача менеджмента 4. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами

5. Индивидуальные меры управления стрессами
6. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту
7. Индивидуальный временной предел стресса
8. Использование инструментов саморазвития как способ самоменеджмента
9. Менеджмент
10. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами
11. Навык деловых переговоров как навык самоменеджмента
12. Навык лидерства как навык самоменеджмента
13. Навык правильного планирования как навык самоменеджмента
14. Навык управления временем как навык самоменеджмента
15. Общие цели менеджмента
16. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами
17. Организационные меры управления стрессами
18. Основная цель самоменеджмента
19. Основные причины стресса руководителей и подчиненных
20. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами
21. Положения сущности самоменеджмента
22. Преимущества от самоменеджмента
23. Психологическая нагрузка как причина стресса
24. Пять навыков самоменеджмента
25. Самоменеджмент
26. Самомотивация как навык самоменеджмента
27. Самоорганизующаяся команда
28. Самопрограммируемые системы
29. Саморегуляция
30. Самостоятельность
31. Самоуправление
32. Смысл самоменеджмента
33. Создание ритуалов как способ самоменеджмента
34. Сознательность
35. Сосредоточенность на одной цели как способ самоменеджмента
36. Стресс-менеджмент
37. Стресс-мониторинг
38. Точить топор как подготовка к заданию и способ самоменеджмента
39. Три главные направления стресс-менеджмента
40. Умение говорить «нет» как способ самоменеджмента
41. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами
42. Физическая нагрузка как причина стресса
43. Формирование личной миссии как способ самоменеджмента
44. Формирование привычек как базовый метод самоменеджмента
45. Целенаправленность
1. ABC планирование как методика тайм-менеджмента

2. Анализ временных затрат как метод управления временем
3. Анализ достигнутого (методики совершенствования процесса достижения целей)
4. Анализ как процесс управления временем
5. Аудит личной и управленческой эффективности
6. Время
7. Двенадцать правил современного тайм-менеджмента
8. Делегирование как метод управления временем
9. Дефицит рабочего времени (хронофаги)
10. Задачи деятельности тайм-менеджера
11. Исключение пожирателей времени как правило тайм-менеджмента
12. Искусство определять приоритеты
13. Использование инструмента «MindMapping»
14. Комфортность рабочего места как правило тайм-менеджмента
15. Контроль достижения цели, выполнения планов, подведение итогов по результатам как процесс управления временем
16. Концентрация от начала до конца на одном задании как правило тайм-менеджмента
17. Концепция управления временем
18. Личная миссия как эмоционально мотивирующий фактор
19. Матрица управления временем (С.Р. Кови) – матрица Эйзенхауэра
20. Методы управления временем
21. Методы управления временем
22. Множество школ тайм-менеджмента
23. Моделирование стратегий как процесс управления временем
24. Мониторинг как метод управления временем
25. Недостатки тайм-менеджмента
26. Необходимость внедрения тайм-менеджмента в жизнь
27. Определение точки отсчёта для создания собственного плана
28. Организация времени
29. Организация как метод управления временем
30. Основные задачи тайм-менеджмента
31. Основные методики тайм-менеджмента
32. Основные понятия тайм-менеджмента
33. Основные правила тайм-менеджмента
34. Основы использования программных продуктов (MS Outlook, MS Project, MyLifeOrganized и др.) для планирования
35. Основы стратегического планирования
36. Основы тактического планирования (квартал – месяц – неделя – день)
37. Отдых в заслуженный выходной день как правило тайм-менеджмента
38. Персональный (личный) тайм-менеджмент
39. Планирование как метод управления временем
40. Постановку целей как метод управления временем
41. Правило парето или принцип «80 на 20» как методика тайм-менеджмента
42. Правильная постановка цели как правило тайм-менеджмента

43. Представление, что сегодня последний день, как правило тайм-менеджмента
44. Преимущества человека, планирующего своё время
45. Признаки недостатка времени
46. Применение приема «съешьте лягушку на завтрак!» как правило тайм-менеджмента
47. Принцип планирования как принцип тайм-менеджмента
48. Принцип приоритетов как принцип тайм-менеджмента
49. Принцип структурирования как принцип тайм-менеджмента
50. Принципы тайм-менеджмента
51. Принципы тайм-менеджмента; принцип мотивации как принцип тайм-менеджмента
52. Приоритизация как правило тайм-менеджмента; планирование как правило тайм-менеджмента
53. Причины дефицита времени
54. Причины недостатка времени
55. Профессиональный тайм-менеджмент
56. Процессы управления временем
57. Работа в определенное время как правило тайм-менеджмента
58. Распределение как метод управления временем
59. Реализация как процесс управления временем
60. Система управления временем
61. Систематическое планирование как правило тайм-менеджмента
62. Соблюдение чистоты на столе как правило тайм-менеджмента
63. Составление списков и расстановку приоритетов как метод управления временем
64. Составления списка задач как методика тайм-менеджмента
65. Социальный тайм-менеджмент
66. Специфика общения тайм-менеджера с клиентом
67. Тайм-менеджер
68. Тайм-менеджмент
69. Темы классического обучения тайм-менеджмента
70. Три основных вида тайм-менеджмента
71. Умение говорить «нет» ненужным делам как правило тайм-менеджмента
72. Умение расставлять приоритеты как правило тайм-менеджмента
73. Управление временем
74. Управление личным временем в тайм-менеджменте
75. Фильтрация информации как правило тайм-менеджмента
76. Характеристика квадрат I в матрице Эйзенхауэра
77. Характеристика квадрат II в матрице Эйзенхауэра
78. Характеристика квадрат III в матрице Эйзенхауэра
79. Характеристика квадрат IV в матрице Эйзенхауэра
80. Хронометраж как методика тайм-менеджмента
81. Целеполагание как процесс управления временем; планирование и расстановка приоритетов как процесс управления временем

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для вузов / М.В. Воронцова [и др.] ; под редакцией М.В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13557-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519291> (дата обращения: 05.03.2023).

2. Водопьянова, Н.Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353> (дата обращения: 05.03.2023).

3. Кадыров, Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р.В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518664> (дата обращения: 05.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Одинцова, М.А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070> (дата обращения: 05.03.2023).

2. Корягина, Н.А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н.А. Корягина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 225 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11562-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517382> (дата обращения: 05.03.2023).

3. Водопьянова, Н.Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514352> (дата обращения: 05.03.2023).

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских	http://biblioclub.ru/

		издательств	
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	http://elibrary.ru/
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	https://urait.ru/
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	https://dlib.eastview.com
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	https://grebennikon.ru/

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время,

ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	http://biblioclub.ru/
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	http://elibrary.ru/
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической	https://urait.ru/

		литературе по различным дисциплинам.	
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	https://dlib.eastview.com
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	https://grebennikon.ru/

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (указать какими, например, таблицы «Основная грамматика английского языка»), экранно-звуковыми средствами обучения (указать какими, например, CD «Разговорный английский»), демонстрационными материалами (указать какими, например, комплект демонстрационных материалов (фолий) «Страноведение. США»), видеофильмами DVD (указать какими).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (указать какими, например, таблицы «Основная грамматика английского языка»), экранно-звуковыми средствами обучения (указать какими, например, CD «Разговорный английский»), демонстрационными материалами (указать какими, например, комплект демонстрационных материалов (фолий) «Страноведение. США»), видеофильмами DVD (указать какими).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории)

посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью/ специализацией* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Обсуждена и рекомендована к утверждению на основании решения Ученого совета факультета и Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование» (магистратура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 127 от 22.02.	Протокол заседания Ученого совета РГСУ № 11 от 26 апреля 2023 г.	01.09.2023
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № ____ от « ____ » _____ 20__ года	____.____.____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № ____ от « ____ » _____ 20__ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № ____ от « ____ » _____ 20__ года	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан факультета социальных и
политических наук

Е.А. Петрова

26 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Направление подготовки (специальность)
«44.04.02 Психолого-педагогическое образование»

Направленность (специализация)
«Психолого-педагогическое просвещение и профилактика проблем в сфере полового воспитания»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
МАГИСТРАТУРЫ**

Форма обучения
*Очно-заочная,
заочная*

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	11
2.2. Учебно-тематический план дисциплины	12
2.3. Содержание дисциплины.....	13
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ. 14	14
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	19
3.2. Задания для самостоятельной работы	20
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине	20
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	24
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине	24
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	24
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине	24
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	24
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	25
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций....	26
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине	26
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	28
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	32
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины... 32	
5.1.1. Основная литература	32
5.1.2. Дополнительная литература	32
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	32
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	33
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины	34
5.4.1. Средства информационных технологий.....	34

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	34
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	34
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине	35
5.6. Образовательные технологии	35
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	37

Рабочая программа дисциплины «Б2.О.02(П) Педагогическая практика» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *магистратуры* по направлению подготовки 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование» (*магистратура*), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 127 от 22.02.2018, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы магистратуры по направлению подготовки 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование» (далее ОПОП)

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: доктора псих. наук.. проф. Е.А. Петровой, к.псих. наук, доцента Н.А. Филиной

Рабочая программа обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета социальных и политических наук Протокол № 11 от «26» апреля 2023 года.

Декан факультета
Заведующий кафедрой
Психологии, конфликтологии и
бихевиористики, д.психол.н.,
профессор

 Е.А. Петрова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

ГБУ «Московские социальные центры,
Г. Москва, заместитель директора



В.Н. Каменских


(подпись)

ГБОУ РОЦ №76, г. Москва,
Начальник отдела инновационного развития



А.Ю. Нестерова


Кандидат психологических наук,
руководитель центра психологического
консультирования БФ "Твой Ангел"
(не РГСУ)



М.В. Логинова

(подпись)

Д-р психол. наук, профессор кафедры
психологии, конфликтологии,
бихевиористики



Д.В. Каширский

факультета политических и социальных наук

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о психологии стрессоустойчивости, а также теории и практике тайм-менеджмента с последующим применением в профессиональной сфере информационно-аналитического и организационно-управленческого характера.

Задачи дисциплины:

1. Познакомиться с термином «стресс» и его историей.;
2. Познакомиться с понятием «стрессоустойчивость» в психологии;
3. Рассмотреть особенности стресс-менеджмента (управление стресс-состояниями);
4. Рассмотреть специфику селф-менеджмента (самоуправления);
5. Познакомиться с понятием «тайм-менеджмент» (управление временем) в психологии;
6. Изучить процессы и правила тайм-менеджмента;
7. Рассмотреть специфику обучения и методик тайм-менеджмента.

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-3; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ПК-2; ПК-3; ПК-8 в соответствии с учебным планом.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
ОПК-3 Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	ОПК-3.1 Знает: современное законодательство в области образования, требования ФГОС общего образования, современные методики и технологии организации образовательной (учебной и воспитательной) деятельности, принципы и содержание теории педагогического проектирования; общие закономерности развития ребенка, современные педагогические технологии реализации деятельностного и компетентностного подходов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными	<i>Знать:</i> современное законодательство в области образования, требования ФГОС общего образования, современные методики и технологии организации образовательной (учебной и воспитательной) деятельности, принципы и содержание теории педагогического проектирования, общие закономерности развития ребенка, современные педагогические технологии реализации деятельностного и компетентностного подходов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными

	<p>потребностями; содержание примерных основных образовательных программ, индивидуальные и групповые технологии обучения и воспитания; знает и имеет представление об основных физиологических и психологических особенностях обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>потребностями, содержание примерных основных образовательных программ, индивидуальные и групповые технологии обучения и воспитания, знает и имеет представление об основных физиологических и психологических особенностях обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>
	<p>ОПК-3.2 Умеет: планировать и организовывать учебную и воспитательную деятельность сообразно с возрастными и психо-физиологическими особенностями и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся, осуществлять учебное сотрудничество и совместную учебную деятельность; организовывать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе учебно-исследовательскую и проектную; планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой, отбирать различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития обучающихся.</p>	<p><i>Уметь:</i> планировать и организовывать учебную и воспитательную деятельность сообразно с возрастными и психо-физиологическими особенностями и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся, осуществлять учебное сотрудничество и совместную учебную деятельность, организовывать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе учебно-исследовательскую и проектную, планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой, отбирать различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития обучающихся.</p>
	<p>ОПК-3.3 Владеет: принципами педагогического проектирования индивидуальных образовательных маршрутов; разработыванием и реализацией собственных (авторских) методических приемов обучения и воспитания с учетом контингента обучающихся с особыми</p>	<p><i>Владеть:</i> принципами педагогического проектирования индивидуальных образовательных маршрутов, разработкой и реализацией собственных (авторских) методических приемов обучения и воспитания с учетом контингента</p>

	<p>образовательными потребностями; разработыванием учебных занятий с учетом особенностей обучаемого контингента, использует в практике профессиональной деятельности современные информационно-коммуникационные технологии и СМИ; систематизацией, обобщением и использованием отечественного и зарубежного опыта организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; проведением анализа контингента обучающихся, уточнением и модифицированием планирования образовательного и воспитательного процесса; разработкой и реализацией методических приемов обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей; разработкой учебных занятий с учетом особенностей обучаемого контингента, реализует групповые и индивидуальные технологии обучения и воспитания; планирование образовательным и воспитательным процессом для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся.</p>	<p>обучающихся с особыми образовательными потребностями, разработыванием учебных занятий с учетом особенностей обучаемого контингента, использованием в практике профессиональной деятельности современные информационно-коммуникационные технологии и СМИ, систематизацией, обобщением и использованием отечественного и зарубежного опыта организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, проведением анализа контингента обучающихся, уточнением и модифицированием планирования образовательного и воспитательного процесса, разработыванием и реализацией методических приемов обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей, разработыванием учебных занятий с учетом особенностей обучаемого контингента, реализацией групповых и индивидуальных технологий обучения и воспитания, планированием образовательного и воспитательного процесса для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся.</p>
<p>ОПК-5 Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства</p>	<p>ОПК-5.1 Знает: методы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного</p>	<p><i>Знать:</i> методы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.</p>

профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций.	характера.	<i>Уметь:</i> разрабатывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. <i>Владеть:</i> навыками реализации научно обоснованных программ вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций.
	ОПК-5.2 Умеет: разрабатывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	
	ОПК-5.3 Владеет: навыками реализации научно обоснованных программ вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций.	
ОПК-6 Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента.	ОПК-6.1 Знает: методы индивидуального, семейного и группового психологического консультирования.	<i>Знать:</i> методы индивидуального, семейного и группового психологического консультирования.
	ОПК-6.2 Умеет: разрабатывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию.	<i>Уметь:</i> разрабатывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию.
	ОПК-6.3 Владеет: навыками реализации комплексных программ предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента.	<i>Владеть:</i> навыками реализации комплексных программ предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента.
ОПК-7 Способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений.	ОПК-7.1 Знает: особенности организации сетевой формы реализации образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность; механизмы взаимодействия участников образовательных отношений; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы	<i>Знать:</i> особенности организации сетевой формы реализации образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, механизмы взаимодействия участников образовательных отношений; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы

	<p>развития, социализации личности; индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни участников образовательных отношений; технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений; основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях.</p>	<p>развития, социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни участников образовательных отношений, технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений, основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях.</p>
	<p>ОПК-7.2 Умеет: использовать методы и приемы сетевой формы реализации образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность; использовать технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений; использовать социальные сети для организации взаимодействия с различными участниками образовательной деятельности.</p>	<p><i>Уметь:</i> использовать методы и приемы сетевой формы реализации образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, использовать технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений, использовать социальные сети для организации взаимодействия с различными участниками образовательной деятельности.</p>
	<p>ОПК-7.3 Владеет: принципами разработки эффективных механизмов сетевых форм реализации образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность; планированием и организацией взаимодействий участников образовательных отношений с учетом основных закономерностей возрастного развития; использованием в ходе планирования и организации взаимодействия участников образовательных отношений индикаторы их индивидуальных особенностей; использованием технологий и методов организации взаимодействия участников образовательных отношений</p>	<p><i>Владеть:</i> принципами разработки эффективных механизмов сетевых форм реализации образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, планированием и организацией взаимодействий участников образовательных отношений с учетом основных закономерностей возрастного развития, использованием в ходе планирования и организации взаимодействия участников образовательных отношений индикаторы их индивидуальных особенностей, использованием технологий и</p>

	для реализации образовательной деятельности; использованием возможностей социальных сетей для организации взаимодействия различных участников образовательной деятельности.	методов организации взаимодействия участников образовательных отношений для реализации образовательной деятельности, использованием возможностей социальных сетей для организации взаимодействия различных участников образовательной деятельности.
ПК-2 Способен проводить мониторинг и анализ безопасности образовательной среды	ПК-2.1 Знает: понятие и виды образовательной среды; применяет знания технологий психологической экспертизы (оценки) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций.	<i>Знать:</i> понятие и виды образовательной среды, применять знания технологий психологической экспертизы (оценки) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций. <i>Уметь:</i> применять техники психологической оценки комфортности и психологической безопасности образовательной среды. <i>Владеть:</i> направлениями и средствами создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды.
	ПК-2.2 Умеет: применять техники психологической оценки комфортности и психологической безопасности образовательной среды.	
	ПК-2.3 Владеет: направлениями и средствами создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды.	
ПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать программы развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников.	ПК-3.1 Знает: основных теорий обучения и учебной деятельности.	<i>Знать:</i> основные теории обучения и учебной деятельности. <i>Уметь:</i> осуществлять психолого-педагогическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ. <i>Владеть:</i> психолого-педагогической оценкой соответствия образовательных программ возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, в том числе одаренных и с особыми образовательными потребностями.
	ПК-3.2 Умеет: осуществлять психолого-педагогическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ.	
	ПК-3.3 Владеет: психолого-педагогической оценкой соответствия образовательных программ возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, в том числе одаренных и с особыми образовательными потребностями.	
	ПК-3.4 Применяет:	

	психологический анализ возможностей и ограничений педагогических технологий, методов и средств обучения.	одаренных и с особыми образовательными потребностями. <i>Применять:</i> психологический анализ возможностей и ограничений педагогических технологий, методов и средств обучения.
ПК-8 Способность консультировать педагогических работников, обучающихся по вопросам оптимизации образовательной деятельности	ПК-8.1 Знает: направления и психологические школы консультирования; методы и средства оказания консультативной помощи педагогическим работникам.	<i>Знать:</i> направления и психологические школы консультирования, методы и средства оказания консультативной помощи педагогическим работникам.
	ПК-8.2 Умеет: применять знания о психологических причинах дизонтогенеза полового развития учащихся, методах их выявления и профилактики.	<i>Уметь:</i> применять знания о психологических причинах дизонтогенеза полового развития учащихся, методах их выявления и профилактики.
	ПК-8.3 Владеет: адекватными и эффективными методами и способами психологического консультирования педагогических работников по проблемам пубертатного периода детей и подростков.	<i>Владеть:</i> адекватными и эффективными методами и способами психологического консультирования педагогических работников по проблемам пубертатного периода детей и подростков.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы.

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	74			74	
Лекционные занятия	18			18	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Практические занятия	54			54	

<i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Лабораторные занятия				
<i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Иная контактная работа	2		2	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Самостоятельная работа обучающихся	52		52	
Контроль промежуточной аттестации	18		18	
Форма промежуточной аттестации экзамен				
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144		144	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	74			74	
Лекционные занятия	18			18	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Практические занятия	54			54	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Лабораторные занятия					
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Иная контактная работа	2			2	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Самостоятельная работа обучающихся	52			52	
Контроль промежуточной аттестации	18			18	
Форма промежуточной аттестации экзамен					
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144			144	

2.2. Учебно-тематический план дисциплины

Очно-заочная форма обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		
	Всего	ельна	я
	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками		

			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>
Модуль 1 (Семестр 3)							
Раздел 1. Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости	42	18	24	6	18		
Тема 1.1. Термин «стресс» и его история	20	10	10	2	8		
Тема 1.2. Понятие «стрессоустойчивость» в психологии	22	8	14	4	10		
Раздел 2. Методологические основы стресс- и селф-менеджмента	42	16	26	6	18		2
Тема 2.1. Стресс-менеджмент как управление стресс-состояниями.анализа Психологическая структура деятельности	18	8	10	2	8		
Тема 2.2. Селф-менеджмент как самоуправление	24	8	16	4	10		2
Раздел 3. Методологические основы тайм-менеджмента	42	18	24	6	18		
Тема 3.1. Понятие «тайм-менеджмент» в психологии	20	10	10	2	8		
Тема 3.2. Процессы и правила тайм-менеджмента	22	8	14	4	10		
Контроль промежуточной аттестации (час)	18		18				18
Общий объем, часов	144	52	92	18	54		20

Заочная форма обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов	
	Всего	ельная
		я
	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	

			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>
Модуль 1 (Семестр 3)							
Раздел 1. Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости	42	18	24	6	18		
Тема 1.1. Термин «стресс» и его история	20	10	10	2	8		
Тема 1.2. Понятие «стрессоустойчивость» в психологии	22	8	14	4	10		
Раздел 2. Методологические основы стресс- и селф-менеджмента	42	16	26	6	18		2
Тема 2.1. Стресс-менеджмент как управление стресс-состояниями.анализа Психологическая структура деятельности	18	8	10	2	8		
Тема 2.2. Селф-менеджмент как самоуправление	24	8	16	4	10		2
Раздел 3. Методологические основы тайм-менеджмента	42	18	24	6	18		
Тема 3.1. Понятие «тайм-менеджмент» в психологии	20	10	10	2	8		
Тема 3.2. Процессы и правила тайм-менеджмента	22	8	14	4	10		
Контроль промежуточной аттестации (час)	18		18				18
Общий объем, часов	144	52	92	18	54		20

2.3. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Перечень изучаемых элементов содержания: Стресс. Гомеостаз. Психология стресса. Термин «стресс» и его история. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»). Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома). Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»). Общий адаптационный синдром; стрессоры. Реакция «стресс». Два влияния стресса. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида. Распространенные заблуждения о термине «стресс». Метод множественной регрессии. Стрессоустойчивость. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости. Волевой компонент стрессоустойчивости. Интеллектуальный компонент стрессоустойчивости. Коммуникативный компонент стрессоустойчивости. Мотивационный компонент стрессоустойчивости. Операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости. Познавательный компонент стрессоустойчивости. Физиологический компонент стрессоустойчивости. Эмоциональный компонент стрессоустойчивости. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости. Стрессонеустойчивые; стрессотормозные. Стрессотренируемые. Стрессоустойчивые; четыре основных преимущества стрессоустойчивости. Гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе. Позитивное видение мира. Созидание, а не разрушение. Физическое здоровье. Крылатые выражения о стрессоустойчивости.

Тема 1.1. Термин «стресс» и его история

Перечень изучаемых элементов содержания: Стресс. Гомеостаз. Психология стресса. Термин «стресс» и его история. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»). Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома). Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»). Общий адаптационный синдром. Стрессоры. Реакция «стресс». Два влияния стресса. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида. Распространенные заблуждения о термине «стресс».

Тема 1.2. Понятие «стрессоустойчивость» в психологии

Перечень изучаемых элементов содержания: Метод множественной регрессии. Стрессоустойчивость. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости. Волевой компонент стрессоустойчивости. Интеллектуальный компонент стрессоустойчивости. Коммуникативный компонент стрессоустойчивости. Мотивационный компонент стрессоустойчивости. Операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости. Познавательный компонент стрессоустойчивости. Физиологический компонент стрессоустойчивости. Эмоциональный компонент стрессоустойчивости. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости. Стрессонеустойчивые. Стрессотормозные. Стрессотренируемые. Стрессоустойчивые. Четыре основных преимущества стрессоустойчивости. Гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе. Позитивное видение мира. Созидание, а не разрушение. Физическое здоровье. Крылатые выражения о стрессоустойчивости.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Стресс. Гомеостаз. Психология стресса. Термин «стресс» и его история. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»). Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома). Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»). Общий адаптационный синдром. Стрессоры. Реакция «стресс». Два влияния стресса. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида. Распространенные заблуждения о термине «стресс». Метод множественной регрессии. Стрессоустойчивость. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости. Волевой компонент стрессоустойчивости. Интеллектуальный компонент стрессоустойчивости. Коммуникативный компонент стрессоустойчивости. Мотивационный компонент стрессоустойчивости. Операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости.

Познавательный компонент стрессоустойчивости. Физиологический компонент стрессоустойчивости. Эмоциональный компонент стрессоустойчивости. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости. Стрессонеустойчивые. Стрессотормозные. Стрессотренируемые. Стрессоустойчивые. Четыре основных преимущества стрессоустойчивости. Гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе. Позитивное видение мира. Созидание, а не разрушение. Физическое здоровье. Крылатые выражения о стрессоустойчивости.

Форма практического задания: реферат.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – аналитическое задание – апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики.

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы, осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРЕСС- И СЕЛФ-МЕНЕДЖМЕНТА

Перечень изучаемых элементов содержания: Менеджмент. Общие цели менеджмента. Задача менеджмента. Стресс-менеджмент. Три главные направления стресс-менеджмента. Два уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами. Индивидуальные меры управления стрессами. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами. Стресс-мониторинг. Индивидуальный временной предел стресса. Основные причины стресса руководителей и подчиненных. Физическая нагрузка как причина стресса. Психологическая нагрузка как причина стресса. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту. Две категории «народных» техник управления стрессом. Самоуправление. Самопрограммируемые системы. Саморегуляция. Самостоятельность. Сознательность. Целенаправленность. Самоорганизующаяся команда. Самоменеджмент. Формирование личной миссии как способ самоменеджмента. Формирование привычек как базовый метод самоменеджмента. Создание ритуалов как способ самоменеджмента. Сосредоточенность на одной цели как способ самоменеджмента. Точить топор как подготовка к заданию и способ самоменеджмента. Умение говорить «нет» как способ самоменеджмента. Использование инструментов саморазвития как способ самоменеджмента. Смысл самоменеджмента. Основная цель самоменеджмента. Преимущества от самоменеджмента. Пять навыков самоменеджмента. Навык правильного планирования как навык самоменеджмента. Навык деловых переговоров как навык самоменеджмента. Навык управления временем как навык самоменеджмента. Навык лидерства как навык самоменеджмента. Самомотивация как навык самоменеджмента. Положения сущности самоменеджмента.

Тема 2.1. *Стресс-менеджмент как управление стресс-состояниями. анализа Психологическая структура деятельности*

Перечень изучаемых элементов содержания: Менеджмент. Общие цели менеджмента. Задача менеджмента. Стресс-менеджмент. Три главные направления стресс-менеджмента. Два

уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами. Индивидуальные меры управления стрессами. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами. Стресс-мониторинг. Индивидуальный временной предел стресса. Основные причины стресса руководителей и подчиненных. Физическая нагрузка как причина стресса. Психологическая нагрузка как причина стресса. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту. Две категории «народных» техник управления стрессом.

Тема 2.2. Селф-менеджмент как самоуправление

Перечень изучаемых элементов содержания: Самоуправление. Самопрограммируемые системы. Саморегуляция. Самостоятельность. Сознательность. Целенаправленность. Самоорганизующаяся команда. Самоменеджмент. Формирование личной миссии как способ самоменеджмента. Формирование привычек как базовый метод самоменеджмента. Создание ритуалов как способ самоменеджмента. Сосредоточенность на одной цели как способ самоменеджмента. Точить топор как подготовка к заданию и способ самоменеджмента. Умение говорить «нет» как способ самоменеджмента. Использование инструментов саморазвития как способ самоменеджмента. Смысл самоменеджмента. Основная цель самоменеджмента. Преимущества от самоменеджмента. Пять навыков самоменеджмента. Навык правильного планирования как навык самоменеджмента. Навык деловых переговоров как навык самоменеджмента. Навык управления временем как навык самоменеджмента. Навык лидерства как навык самоменеджмента. Самомотивация как навык самоменеджмента. Положения сущности самоменеджмента.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Менеджмент. Общие цели менеджмента. Задача менеджмента. Стресс-менеджмент. Три главные направления стресс-менеджмента. Два уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами. Индивидуальные меры управления стрессами. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами. Стресс-мониторинг. Индивидуальный временной предел стресса. Основные причины стресса руководителей и подчиненных. Физическая нагрузка как причина стресса. Психологическая нагрузка как причина стресса. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту. Две категории «народных» техник управления стрессом. Самоуправление. Самопрограммируемые системы. Саморегуляция. Самостоятельность. Сознательность. Целенаправленность. Самоорганизующаяся команда. Самоменеджмент. Формирование личной миссии как способ самоменеджмента. Формирование привычек как базовый метод самоменеджмента. Создание ритуалов как способ самоменеджмента. Сосредоточенность на одной цели как способ самоменеджмента. Точить топор как подготовка к заданию и способ самоменеджмента. Умение говорить «нет» как способ самоменеджмента. Использование инструментов саморазвития как способ самоменеджмента. Смысл самоменеджмента. Основная цель самоменеджмента. Преимущества от самоменеджмента. Пять навыков самоменеджмента. Навык правильного планирования как навык самоменеджмента. Навык деловых переговоров как навык самоменеджмента. Навык управления временем как навык самоменеджмента. Навык

лидерства как навык самоменеджмента. Самомотивация как навык самоменеджмента. Положения сущности самоменеджмента.

Форма практического задания: реферат.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – аналитическое задание – апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы, осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Перечень изучаемых элементов содержания: Управленческая команда как форма профессиональной команды. Управленческая команда как форма профессиональной команды. Основные характеристики управленческой команды. Технология формирования профессиональной команды. Основные этапы и направления строительства команд. Отбор членов команды. Обучение в процессе командообразования. Жизненные циклы команды: динамика внутрикомандных процессов. Динамика успешности развития команды. Этапы развития команды. Особенности индивидуального развития членов команды. Проблемы сопровождающие жизненный цикл группы. Мониторинг эффективности команды. Понятие и формы мониторинга. Профилактический мониторинг эффективности команды. Мониторинг личной эффективности лидера и членов команды. Мониторинг эффективности команды в целом.

Тема 3.1. Понятие «тайм-менеджмент» в психологии

Перечень изучаемых элементов содержания: Управленческая команда как форма профессиональной команды. Управленческая команда как форма профессиональной команды. Основные характеристики управленческой команды. Технология формирования профессиональной команды. Основные этапы и направления строительства команд. Отбор членов команды. Обучение в процессе командообразования. Жизненные циклы команды: динамика внутрикомандных процессов. Динамика успешности развития команды. Этапы развития команды. Особенности индивидуального развития членов команды. Проблемы сопровождающие жизненный цикл группы. Мониторинг эффективности команды. Понятие и формы мониторинга. Профилактический мониторинг эффективности команды. Мониторинг личной эффективности лидера и членов команды. Мониторинг эффективности команды в целом.

Тема 3.2. Процессы и правила тайм-менеджмента

Перечень изучаемых элементов содержания: Управленческая команда как форма профессиональной команды. Управленческая команда как форма профессиональной команды. Основные характеристики управленческой команды. Технология формирования профессиональной команды. Основные этапы и направления строительства команд. Отбор членов команды. Обучение в процессе командообразования. Жизненные циклы команды: динамика внутрикомандных процессов. Динамика успешности развития команды. Этапы развития команды. Особенности индивидуального развития членов команды. Проблемы сопровождающие жизненный цикл группы. Мониторинг эффективности команды. Понятие и формы мониторинга. Профилактический мониторинг эффективности команды. Мониторинг личной эффективности лидера и членов команды. Мониторинг эффективности команды в целом.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Управленческая команда как форма профессиональной команды. Управленческая команда как форма профессиональной команды. Основные характеристики управленческой команды. Технология формирования профессиональной команды. Основные этапы и направления строительства команд. Отбор членов команды. Обучение в процессе командообразования. Жизненные циклы команды: динамика внутрикомандных процессов. Динамика успешности развития команды. Этапы развития команды. Особенности индивидуального развития членов команды. Проблемы сопровождающие жизненный цикл группы. Мониторинг эффективности команды. Понятие и формы мониторинга. Профилактический мониторинг эффективности команды. Мониторинг личной эффективности лидера и членов команды. Мониторинг эффективности команды в целом.

Форма практического задания: реферат.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – аналитическое задание – апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы, осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Очно-заочная формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. семестр 3		
Раздел 1. Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Раздел 2. Методологические основы стресс- и селф-менеджмента	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Раздел 3. Методологические основы тайм-менеджмента	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат

Общий объем по модулю/семестру, часов	52	
Общий объем по дисциплине, часов	144	

Заочная формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. семестр 3		
Раздел 1. Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Раздел 2. Методологические основы стресс- и селф-менеджмента	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Раздел 3. Методологические основы тайм-менеджмента	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС Реферат
Общий объем по модулю/семестру, часов	52	
Общий объем по дисциплине, часов	144	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Теме 1.1:

1. Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома)
2. Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»)
3. Гомеостаз
4. Два влияния стресса
5. Общий адаптационный синдром
6. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида
7. Психология стресса
8. Распространенные заблуждения о термине «стресс»
9. Реакция «стресс»
10. Стресс
11. Стрессоры
12. Термин «стресс» и его история
13. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»)

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Мамайчук И.И. Психологическая экспертиза в практике клинического психолога. Часть 1. Психологическая экспертиза в системе здравоохранения и образования: Учебное пособие Санкт-Петербургский государственный университет — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08318-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514297> (дата обращения: 07.04.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к разделу 2

1. Два уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности
2. Две категории «народных» техник управления стрессом
3. Задача менеджмента
4. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами
5. Индивидуальные меры управления стрессами
6. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту
7. Индивидуальный временной предел стресса
8. Менеджмент
9. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами
10. Общие цели менеджмента
11. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами
12. Организационные меры управления стрессами
13. Основные причины стресса руководителей и подчиненных
14. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами
15. Психологическая нагрузка как причина стресса
16. Стресс-менеджмент
17. Стресс-мониторинг
18. Три главные направления стресс-менеджмента
19. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами
20. Физическая нагрузка как причина стресса

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Мамайчук И.И. Психологическая экспертиза в практике клинического психолога. Часть 1. Психологическая экспертиза в системе здравоохранения и образования: Учебное пособие Санкт-Петербургский государственный университет — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08318-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514297> (дата обращения: 07.04.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к разделу 3

1. Анализ временных затрат как метод управления временем
2. Время
3. Делегирование как метод управления временем

4. Концепция управления временем
5. Методы управления временем
6. Методы управления временем
7. Мониторинг как метод управления временем
8. Необходимость внедрения тайм-менеджмента в жизнь
9. Организация времени
10. Организация как метод управления временем
11. Основные задачи тайм-менеджмента
12. Основные понятия тайм-менеджмента
13. Персональный (личный) тайм-менеджмент
14. Планирование как метод управления временем
15. Постановку целей как метод управления временем
16. Профессиональный тайм-менеджмент
17. Распределение как метод управления временем
18. Система управления временем
19. Составление списков и расстановку приоритетов как метод управления временем
20. Социальный тайм-менеджмент
21. Тайм-менеджмент
22. Три основных вида тайм-менеджмента
23. Управление временем

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Мамайчук И.И. Психологическая экспертиза в практике клинического психолога. Часть 1. Психологическая экспертиза в системе здравоохранения и образования: Учебное пособие Санкт-Петербургский государственный университет — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08318-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514297> (дата обращения: 07.04.2023).

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину.

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу

страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является экзамен, который проводится в устной форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, Wiki-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине выставляется по пятибалльной системе для дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы, дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел -1 «Методологические основы психологии стресса и стрессоустойчивости»	ОПК-5; ОПК-6	Аналитическое задание	Апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики: 1. Стресса 2. Стрессоустойчивости.

2.	Раздел -2 «Методологическое основы стресс-и селф-менеджмента»	ОПК-5; ОПК-6	Аналитическое задание	Апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики: 1. Особенности стресс-менеджмента 2. Особенности селф-менеджмента.
3.	Раздел -3 «Методологическое основы тайм-менеджмента»	ОПК-5; ОПК-6	Аналитическое задание	Апробация самостоятельно подобранного блока процедур диагностики: 1. Восприятия времени 2. Особенности тайм-менеджмента.

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
ОПК-5; ОПК-6	<ol style="list-style-type: none">1. Волевой компонент стрессоустойчивости2. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости3. Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома)4. Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»)5. Гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе как преимущество стрессоустойчивости6. Гомеостаз7. Два влияния стресса8. Интеллектуальный компонент стрессоустойчивости9. Коммуникативный компонент стрессоустойчивости10. Крылатые выражения о стрессоустойчивости11. Метод множественной регрессии12. Мотивационный компонент стрессоустойчивости13. Общий адаптационный синдром14. Операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости15. Позитивное видение мира как преимущество стрессоустойчивости16. Познавательный компонент стрессоустойчивости17. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида18. Психология стресса19. Распространенные заблуждения о термине «стресс»20. Реакция «стресс»21. Созидание, а не разрушение как преимущество стрессоустойчивости22. Стресс23. Стрессоры24. Стрессоустойчивость25. Термин «стресс» и его история26. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»)27. Физиологический компонент стрессоустойчивости28. Физическое здоровье как преимущество стрессоустойчивости29. Характеристика стрессонеустойчивых30. Характеристика стрессотормозных31. Характеристика стрессотренируемых32. Характеристика стрессоустойчивых33. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости34. Четыре основных преимущества стрессоустойчивости35. Эмоциональный компонент стрессоустойчивости <ol style="list-style-type: none">1. Два уровня управления стрессами в стресс-менеджменте профессиональной деятельности2. Две категории «народных» техник управления стрессом3. Задача менеджмента4. Изменение организационного климата как организационная мера управления стрессами

5. Индивидуальные меры управления стрессами
6. Индивидуальные способы борьбы со стрессами на работе и в быту
7. Индивидуальный временной предел стресса
8. Использование инструментов саморазвития как способ самоменеджмента
9. Менеджмент
10. Модификация поведения как индивидуальная мера управления стрессами
11. Навык деловых переговоров как навык самоменеджмента
12. Навык лидерства как навык самоменеджмента
13. Навык правильного планирования как навык самоменеджмента
14. Навык управления временем как навык самоменеджмента
15. Общие цели менеджмента
16. Оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ как организационная мера управления стрессами
17. Организационные меры управления стрессами
18. Основная цель самоменеджмента
19. Основные причины стресса руководителей и подчиненных
20. Поддержание физического здоровья и физической активности как индивидуальная мера управления стрессами
21. Положения сущности самоменеджмента
22. Преимущества от самоменеджмента
23. Психологическая нагрузка как причина стресса
24. Пять навыков самоменеджмента
25. Самоменеджмент
26. Самомотивация как навык самоменеджмента
27. Самоорганизующаяся команда
28. Самопрограммируемые системы
29. Саморегуляция
30. Самостоятельность
31. Самоуправление
32. Смысл самоменеджмента
33. Создание ритуалов как способ самоменеджмента
34. Сознательность
35. Сосредоточенность на одной цели как способ самоменеджмента
36. Стресс-менеджмент
37. Стресс-мониторинг
38. Точить топор как подготовка к заданию и способ самоменеджмента
39. Три главные направления стресс-менеджмента
40. Умение говорить «нет» как способ самоменеджмента
41. Умение расслабляться (релаксация) как индивидуальная мера управления стрессами
42. Физическая нагрузка как причина стресса
43. Формирование личной миссии как способ самоменеджмента
44. Формирование привычек как базовый метод самоменеджмента
45. Целенаправленность
1. ABC планирование как методика тайм-менеджмента

2. Анализ временных затрат как метод управления временем
3. Анализ достигнутого (методики совершенствования процесса достижения целей)
4. Анализ как процесс управления временем
5. Аудит личной и управленческой эффективности
6. Время
7. Двенадцать правил современного тайм-менеджмента
8. Делегирование как метод управления временем
9. Дефицит рабочего времени (хронофаги)
10. Задачи деятельности тайм-менеджера
11. Исключение пожирателей времени как правило тайм-менеджмента
12. Искусство определять приоритеты
13. Использование инструмента «MindMapping»
14. Комфортность рабочего места как правило тайм-менеджмента
15. Контроль достижения цели, выполнения планов, подведение итогов по результатам как процесс управления временем
16. Концентрация от начала до конца на одном задании как правило тайм-менеджмента
17. Концепция управления временем
18. Личная миссия как эмоционально мотивирующий фактор
19. Матрица управления временем (С.Р. Кови) – матрица Эйзенхауэра
20. Методы управления временем
21. Методы управления временем
22. Множество школ тайм-менеджмента
23. Моделирование стратегий как процесс управления временем
24. Мониторинг как метод управления временем
25. Недостатки тайм-менеджмента
26. Необходимость внедрения тайм-менеджмента в жизнь
27. Определение точки отсчёта для создания собственного плана
28. Организация времени
29. Организация как метод управления временем
30. Основные задачи тайм-менеджмента
31. Основные методики тайм-менеджмента
32. Основные понятия тайм-менеджмента
33. Основные правила тайм-менеджмента
34. Основы использования программных продуктов (MS Outlook, MS Project, MyLifeOrganized и др.) для планирования
35. Основы стратегического планирования
36. Основы тактического планирования (квартал – месяц – неделя – день)
37. Отдых в заслуженный выходной день как правило тайм-менеджмента
38. Персональный (личный) тайм-менеджмент
39. Планирование как метод управления временем
40. Постановку целей как метод управления временем
41. Правило парето или принцип «80 на 20» как методика тайм-менеджмента
42. Правильная постановка цели как правило тайм-менеджмента

43. Представление, что сегодня последний день, как правило тайм-менеджмента
44. Преимущества человека, планирующего своё время
45. Признаки недостатка времени
46. Применение приема «съешьте лягушку на завтрак!» как правило тайм-менеджмента
47. Принцип планирования как принцип тайм-менеджмента
48. Принцип приоритетов как принцип тайм-менеджмента
49. Принцип структурирования как принцип тайм-менеджмента
50. Принципы тайм-менеджмента
51. Принципы тайм-менеджмента; принцип мотивации как принцип тайм-менеджмента
52. Приоритизация как правило тайм-менеджмента; планирование как правило тайм-менеджмента
53. Причины дефицита времени
54. Причины недостатка времени
55. Профессиональный тайм-менеджмент
56. Процессы управления временем
57. Работа в определенное время как правило тайм-менеджмента
58. Распределение как метод управления временем
59. Реализация как процесс управления временем
60. Система управления временем
61. Систематическое планирование как правило тайм-менеджмента
62. Соблюдение чистоты на столе как правило тайм-менеджмента
63. Составление списков и расстановку приоритетов как метод управления временем
64. Составления списка задач как методика тайм-менеджмента
65. Социальный тайм-менеджмент
66. Специфика общения тайм-менеджера с клиентом
67. Тайм-менеджер
68. Тайм-менеджмент
69. Темы классического обучения тайм-менеджмента
70. Три основных вида тайм-менеджмента
71. Умение говорить «нет» ненужным делам как правило тайм-менеджмента
72. Умение расставлять приоритеты как правило тайм-менеджмента
73. Управление временем
74. Управление личным временем в тайм-менеджменте
75. Фильтрация информации как правило тайм-менеджмента
76. Характеристика квадрат I в матрице Эйзенхауэра
77. Характеристика квадрат II в матрице Эйзенхауэра
78. Характеристика квадрат III в матрице Эйзенхауэра
79. Характеристика квадрат IV в матрице Эйзенхауэра
80. Хронометраж как методика тайм-менеджмента
81. Целеполагание как процесс управления временем; планирование и расстановка приоритетов как процесс управления временем

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для вузов / М.В. Воронцова [и др.] ; под редакцией М.В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13557-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519291> (дата обращения: 05.03.2023).

2. Водопьянова, Н.Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353> (дата обращения: 05.03.2023).

3. Кадыров, Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р.В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518664> (дата обращения: 05.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Одинцова, М.А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070> (дата обращения: 05.03.2023).

2. Корягина, Н.А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н.А. Корягина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 225 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11562-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517382> (дата обращения: 05.03.2023).

3. Водопьянова, Н.Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514352> (дата обращения: 05.03.2023).

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских	http://biblioclub.ru/

		издательств	
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	http://elibrary.ru/
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	https://urait.ru/
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	https://dlib.eastview.com
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	https://grebennikon.ru/

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время,

ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	http://biblioclub.ru/
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	http://elibrary.ru/
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической	https://urait.ru/

		литературе по различным дисциплинам.	
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	https://dlib.eastview.com
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	https://grebennikon.ru/

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (указать какими, например, таблицы «Основная грамматика английского языка»), экранно-звуковыми средствами обучения (указать какими, например, CD «Разговорный английский»), демонстрационными материалами (указать какими, например, комплект демонстрационных материалов (фолий) «Страноведение. США»), видеофильмами DVD (указать какими).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (указать какими, например, таблицы «Основная грамматика английского языка»), экранно-звуковыми средствами обучения (указать какими, например, CD «Разговорный английский»), демонстрационными материалами (указать какими, например, комплект демонстрационных материалов (фолий) «Страноведение. США»), видеофильмами DVD (указать какими).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории)

посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью/ специализацией* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Обсуждена и рекомендована к утверждению на основании решения Ученого совета факультета и Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование» (магистратура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 127 от 22.02.	Протокол заседания Ученого совета РГСУ № 11 от 26 апреля 2023 г.	01.09.2023
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № ____ от « ____ » _____ 20__ года	____.____.____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № ____ от « ____ » _____ 20__ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № ____ от « ____ » _____ 20__ года	____.____.____