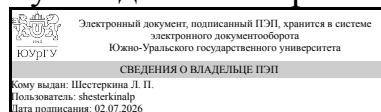


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



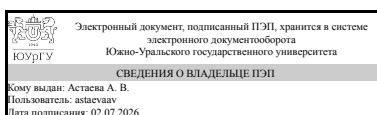
Л. П. Шестеркина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.17.М6.01 Эмоции человека и саморегуляция  
**для направления** 42.03.02 Журналистика  
**уровень** Бакалавриат  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Клиническая психология

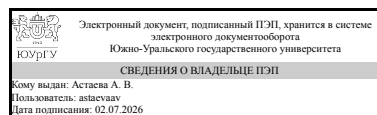
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утверждённым приказом Минобрнауки от 08.06.2017 № 524

Зав.кафедрой разработчика,  
к.психол.н., доц.



А. В. Астаева

Разработчик программы,  
к.психол.н., доц., заведующий  
кафедрой



А. В. Астаева

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является формирование грамотного представления о психологии эмоций человека и их регуляции в контексте профессиональной деятельности.

Задачи: 1. Раскрыть основные категории психологии эмоций и саморегуляции.. 2. Изучить основные методы психологической оценки эмоциональных состояний и навыков саморегуляции. 3. Развить основные навыки саморегуляции и использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.

## Краткое содержание дисциплины

Основным содержанием дисциплины является формирование представлений у студентов о эмоциях, основах развития эмоциональной сферы, основных функций эмоций. Психологические и психофизиологические теории эмоций, а также связь эмоций с другими психическими функциями и процессами. Отдельно будут рассмотрены методы оценки эмоциональных состояний с целью формирования навыков саморегуляции.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)                                                                                                                             | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | Знает: основные классы эмоциональных явлений, основные теоретические подходы к изучению эмоций в современной психологии, методы осознания своих эмоций и эмоций других людей;<br>Умеет: распознавать эмоциональное состояние по его проявлениям и применять техники распознавания эмоций и навыки самовыражения для их управления;<br>Имеет практический опыт: применения техник распознавания своих и чужих эмоций, техник самовыражения.                                            |
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни                                | Знает: соотношение эмоциональных явлений с другими психическими явлениями, закономерности их развития в онтогенезе и в трудных жизненных ситуациях, основные методы регуляции эмоциональных состояний;<br>Умеет: применять техники анализа эмоциональных состояний и техники эмоциональной саморегуляции и управления;<br>Имеет практический опыт: применения техник эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей, планирования своего эмоционального саморазвития. |

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ  |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1.О.06 Правоведение,                                          | 1.Ф.17.М5.02 Современная риторика: стратегии |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная практика (учебно-ознакомительная) (2 семестр) | эффективной презентации,<br>1.Ф.17.М4.03 Маркетинговые исследования и стратегическое планирование,<br>1.О.07 Психология,<br>1.Ф.17.М6.02 Основы личностного роста,<br>1.О.27 Правовые основы журналистики,<br>1.Ф.17.М1.02 Основы бренд-проектирования и дизайн бренда,<br>1.Ф.17.М2.03 Организация командной работы,<br>1.Ф.17.М3.02 Культура речевого общения на русском языке как иностранном,<br>1.Ф.17.М2.02 Самоменеджмент в профессиональной деятельности,<br>1.Ф.17.М5.03 Современная риторика: стратегии эффективного диалога,<br>1.Ф.17.М1.03 Разработка программы продвижения бренда,<br>1.Ф.17.М4.02 Цифровые методы, анализ данных и визуализация (на базе SPSS),<br>1.О.09 Менеджмент,<br>1.Ф.17.М3.03 Практическая стилистика научной речи,<br>1.Ф.17.М6.03 Психология карьеры и профессионального роста |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

| Дисциплина          | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.О.06 Правоведение | Знает: юридическую терминологию, принципы организации деятельности судебной системы, основы российского права, основные положения российского законодательства; основы правовой культуры и грамотности, значение основных правовых категорий, сущность коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни; основы российского законодательства, а также антикоррупционных стандартов поведения, уважение к праву и закону, совокупность политических, экономических факторов, правовых и этических норм, регулирующих развитие разных медиакоммуникационных систем на глобальном, национальном и региональном уровнях; необходимые для осуществления проектов в области профессиональной деятельности правовые нормы<br>Умеет: понимать текст правовых документов, анализировать полученные знания и применять их на практике, анализировать, правильно толковать и применять нормы права в различных сферах социальной деятельности, а также в сфере противодействия коррупции, идентифицировать и оценивать |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | <p>коррупционные риски, осуществлять свои профессиональные журналистские действия с учетом механизмов функционирования конкретной медиакommunikационной системы</p> <p>Имеет практический опыт: применения нормативных правовых актов в своей профессиональной деятельности; решения профессиональных задач с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений, Осуществления социальной и профессиональной деятельности на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры и нетерпимого отношения к коррупционному поведению., участия в разработке и продвижении проектов разных типов, решения задач в области избранных видов профессиональной деятельности и применения нормативной базы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Учебная практика (учебно-ознакомительная) (2 семестр)</p> | <p>Знает: основные принципы работы в творческом коллективе, основные нормы литературного языка, сущность принципов орфографии и пунктуации; основные стандарты, принятые в разных СМИ, принципы редактирования журналистского произведения, закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития</p> <p>Умеет: выстраивать взаимоотношения с коллегами и руководителями в редакции, уважительно относиться к чужой точке зрения, толерантно воспринимать конструктивную критику и замечания, использовать правила орфографии и пунктуации, определять условия орфограмм и пунктограмм; создавать востребованные обществом и индустрией медиатексты и (или) медиапродукты, и (или) коммуникационные продукты в соответствии с нормами литературного языка; оценивать коммуникацию с точки зрения соответствия формы, оформления и содержания, эффективности; осуществлять анализ и редактирование журналистских произведений; анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для самоактуализации, обновления профессиональных знаний, повышения своей квалификации и воспитания личностных качеств</p> <p>Имеет практический опыт: межличностного, профессионального, официально-делового общения, использования справочной литературы, орфографических, толковых, орфоэпических словарей в процессе работы над журналистским материалом; профессионального владения устной и письменной речью в условиях делового общения и при подготовке собственных журналистских материалов; редактирования медиатекстов, саморефлексии, использования и обновления социально-культурных,</p> |

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 72,5 ч. контактной работы

| Вид учебной работы                                                         | Всего часов | Распределение по семестрам |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
|                                                                            |             | в часах                    |
|                                                                            |             | Номер семестра             |
|                                                                            |             | 3                          |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 144         | 144                        |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 64          | 64                         |
| Лекции (Л)                                                                 | 32          | 32                         |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 32          | 32                         |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                          |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 71,5        | 71,5                       |
| Выполнение заданий 1-5                                                     | 20          | 20                         |
| Подготовка тесту                                                           | 7           | 7                          |
| Выполнение задания 6                                                       | 4,5         | 4,5                        |
| Подготовка к практическим занятиям                                         | 32          | 32                         |
| Выполнение задания 7                                                       | 8           | 8                          |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 8,5         | 8,5                        |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -           | диф.зачет                  |

#### 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины                          | Объем аудиторных занятий по видам в часах |    |    |    |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----|----|----|
|           |                                                           | Всего                                     | Л  | ПЗ | ЛР |
| 1         | Психология эмоций                                         | 26                                        | 16 | 10 | 0  |
| 2         | Саморегуляция как феномен. Способы и методы саморегуляции | 38                                        | 16 | 22 | 0  |

##### 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                                    | Кол-во часов |
|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | 1         | Основные понятия об эмоциях и их функциях. Основные характеристики эмоций. Взаимосвязь эмоций с другими психическими процессами и функциями.               | 2            |
| 2        | 1         | Развитие представлений о сущности эмоций. Классификация эмоциональных явлений и их характеристика. Эмоциональные свойства личности.                        | 2            |
| 3        | 1         | Психофизиологические основы эмоциональных явлений. Физиологические проявления. Выражение эмоций. Эмоциональная экспрессия. Формирование и развитие эмоций. | 2            |
| 4-5      | 1         | Методы изучения эмоций.                                                                                                                                    | 4            |
| 6        | 1         | Стресс, состояние нервно-психического напряжения и фрустрация как                                                                                          | 2            |

|     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|-----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |   | психические состояния человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| 7-8 | 1 | Эмоции: норма и отклонение. Снижение настроения, тревога, агрессия как неблагоприятные эмоциональные состояния.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4 |
| 15  | 2 | Понятие и содержание психической саморегуляции. Подходы. Механизмы регуляции эмоций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 |
| 16  | 2 | Методы психической регуляции эмоциональных состояний. Информационно-энергетический уровень саморегуляции (Основные показатели психической активности. Основные типы психической саморегуляции. Реакция «отреагирования». Ритуальные действия и их роль в саморегуляции). Эмоционально-волевой уровень саморегуляции: Этапы волевого действия. Виды эмоционально-волевой саморегуляции. Самоисповедь как разновидность саморегуляции. Самоубеждение. Самоприказ, самовнушение. | 2 |
| 17  | 2 | Механизмы психологической защиты и совладающее поведение как способы регуляции в состоянии стресса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 |
| 18  | 2 | Аутогенная тренировка и мышечная релаксация как способы саморегуляции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |
| 19  | 2 | Психотехнические игры развития навыков саморегуляции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 |
| 20  | 2 | Когнитивно-поведенческие методы регуляции психического состояния.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                      | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-2       | 1         | Методы изучения эмоций и экспрессивного поведения. Навыки распознавания эмоций. Методы визуальной оценки. Самонаблюдение | 4            |
| 3-5       | 1         | Диагностика эмоциональных состояний с помощью психологических методик                                                    | 6            |
| 6-7       | 2         | Управление дыханием и вниманием как способы психической регуляции                                                        | 4            |
| 8-9       | 2         | Телесные навыки саморегуляции. Методы мышечной релаксации и управлением мышечным тонусом.                                | 4            |
| 10-11     | 2         | Медитативные техники управления психическим состоянием                                                                   | 4            |
| 12-14     | 2         | Когнитивные навыки управления эмоциональным состоянием                                                                   | 6            |
| 15-16     | 2         | Тайм-менеджмент и навыки самоорганизации как способы регуляции и развития личности                                       | 4            |

## 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

## 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС         |                                                                                       |         |              |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС             | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс            | Семестр | Кол-во часов |
| Выполнение заданий 1-5 | ЭУМД 1(с.286-299), 7 (с. 240-247), 10 (с. 50-55, 57-64), 16 (с. 90-145)               | 3       | 20           |
| Подготовка тесту       | ПУМД осн.лит. и ЭУМД осн.лит.по дисциплине. Также используются материалы лекций       | 3       | 7            |
| Выполнение задания 6   | ПУМД осн. лит.: 1 (с. 456-462), 2 (главы 2-5) ЭУМД 6 (с.46-53), 7 (с. 75-100), 11 (с. | 3       | 4,5          |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |    |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|                                    | 14-30)                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |    |
| Подготовка к практическим занятиям | ПУМД осн.лит.: 1 (с. 392-415, 437-468) , 2 (все разделы) ПУМД доплит.: 1 (с.125-177), 2 (все разделы), 3 (с. 11-30, 60-78) ЭУМД: 1 (главы 2-4), 3 (глава 1 и 2), 4 (все разделы), 5(с.59-75), 6 (все разделы), 7(все разделы), 8 (все разделы), 9 (все разделы), 12 (все разделы) | 3 | 32 |
| Выполнение задания 7               | ЭУМД 1(с.227-232), 15 (с.58-73), 14 (с. 35-47)                                                                                                                                                                                                                                    | 3 | 8  |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия                  | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Учитывается в ПА         |
|------|----------|------------------|----------------------------------------------------|-----|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1    | 3        | Текущий контроль | Задание 1<br>Оценка нервно-психического напряжения | 1   | 5          | Задание предполагает оценку нервно-психического напряжения.<br>Критерии оценки:<br>1) Срок сдачи работы – всего 1 балл:<br>- Работа сдана в срок – 1 балл<br>- Работа сдана после срока – 0 баллов<br>2) Протокол – всего 2 балла:<br>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла<br>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл<br>- Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов.<br>3) Результат – всего 2 балла:<br>- Результат по методике описан, дополнен собственными | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                                        |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |
|---|---|------------------|----------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                        |   |   | <p>размышлениями (анализом) результатов -2 балла</p> <p>- Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл</p> <p>- Результат по методике не описан – 0 баллов</p> <p>Максимальный балла за задание – 5 баллов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |
| 2 | 3 | Текущий контроль | Задание 2<br>Оценка уровня тревожности | 1 | 5 | <p>Задание направлено на оценку признаков тревоги и тревожности. Критерии оценки:</p> <p>1) Срок сдачи работы – всего 1 балл:</p> <p>- Работа сдана в срок – 1 балл</p> <p>- Работа сдана после срока – 0 баллов</p> <p>2) Протокол – всего 2 балла:</p> <p>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла</p> <p>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл</p> <p>- Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов.</p> <p>3) Результат – всего 2 балла:</p> <p>- Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла</p> <p>- Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл</p> <p>- Результат по методике не описан – 0 баллов</p> <p>Максимальный балла за</p> | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                                          |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
|---|---|------------------|------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                          |   |   | задание – 5 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |
| 3 | 3 | Текущий контроль | Задание 3<br>оценка уровня<br>настроения | 1 | 5 | <p>Задание предполагает оценку уровня настроения и выявление причин его снижения.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>1) Срок сдачи работы – всего 1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа сдана в срок – 1 балл</li> <li>- Работа сдана после срока – 0 баллов</li> </ul> <p>2) Протокол – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла</li> <li>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета – 1 балл</li> <li>- Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов.</li> </ul> <p>3) Результат – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла</li> <li>- Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл</li> <li>- Результат по методике не описан – 0 баллов</li> </ul> <p>Максимальный балла за задание – 5 баллов</p> | дифференцированный зачет |
| 4 | 3 | Текущий контроль | Задание 4 Стиль саморегуляции            | 1 | 5 | <p>Выполняется исследование стиля саморегуляции студента. Критерии оценки:</p> <p>1) Срок сдачи работы – всего 1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа сдана в срок – 1 балл</li> <li>- Работа сдана после срока – 0 баллов</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |
|---|---|------------------|------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                    |   | <p>2) Протокол – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла</li> <li>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл</li> <li>- Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов.</li> </ul> <p>3) Результат – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла</li> <li>- Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл</li> <li>- Результат по методике не описан – 0 баллов</li> </ul> <p>Максимальный балла за задание – 5 баллов</p> |                          |
| 5 | 3 | Текущий контроль | Задание 5<br>Совладающее поведение | 1 | 5 <p>Проводится изучение стиля совладающего поведения со стрессом и трудной ситуацией.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>1) Срок сдачи работы – всего 1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа сдана в срок – 1 балл</li> <li>- Работа сдана после срока – 0 баллов</li> </ul> <p>2) Протокол – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла</li> <li>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |
|---|---|------------------|-----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                         |   | скопировано из интернета - 1 балл<br>- Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов.<br>3) Результат – всего 2 балла:<br>- Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла<br>- Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл<br>- Результат по методике не описан – 0 баллов<br>Максимальный балла за задание – 5 баллов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |
| 6 | 3 | Текущий контроль | Задание 6<br>Анализ стрессовой ситуации | 1 | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Проводится интроспективный анализ стрессовой ситуации и типов реакций возникающих в ответ на стрессор. Задание выполняется с опорой на лекционный материал. Критерии оценки<br>3 балла - задание сдано, содержание выполненной работы соответствует задаче; материал составлен грамотно, логично, структурировано;<br>2 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; материал составлен грамотно, логично, структурировано;<br>1 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; есть замечания по стилю изложения материала, использованию понятийного аппарата и грамотности;<br>0 баллов - задание не сдано либо содержание выполненной работы не соответствует | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                                                      |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
|---|---|------------------|------------------------------------------------------|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                                      |   |   | поставленной задаче.<br>Максимальный балл - 3 балла.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
| 7 | 3 | Текущий контроль | Дневник самонаблюдения и рациональное самоуправление | 1 | 7 | <p>Задание предполагает заполнение дневника самонаблюдения для оценки стрессовых реакций (поведения) и оценки стрессоров (триггеров). В заполненном дневнике студент учиться выделять автоматические мысли и когнитивные искажения (ошибки). Далее на примере одной из описанных в дневнике ситуаций демонстрирует применение техники рационального самоуправления.</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>1) Срок сдачи работы – всего 1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа сдана в срок – 1 балл.</li> <li>• работа сдана позже срока – 0 баллов</li> </ul> <p>2) Дневник самонаблюдения – 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дневник заполнен полностью, включает пять ситуаций – 2 балла</li> <li>• Дневник заполнен формально, включает не все ситуации -1 балл</li> <li>• Дневник не заполнен – 0 баллов</li> </ul> <p>3) Анкета – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкета заполнена и представлена для проверки, отражает продуманный анализ по ситуации – 2 балла;</li> <li>• Анкета заполнена формально, без анализа – 1 балл</li> <li>• Анкета отсутствует – 0 баллов.</li> </ul> <p>4) Описание результатов – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полученный результат и опыт сопровождается размышлениями студента – 2 балла</li> <li>• Полученный результат не отражает полученного</li> </ul> | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                                |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |
|---|---|------------------|--------------------------------|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                |   |    | <p>опыта и/или не сопровождается размышлениями студента – 1 балл.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Полученный результат не отражает опыт и размышления студента - 0 баллов</li> </ul> <p>Максимальный балл – 7 баллов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |
| 8 | 3 | Текущий контроль | Опрос на практических занятиях | 1 | 48 | <p>На практических занятиях проводится оценка активности и участия студента, оценка знаний по теме (опрос). Каждое практическое занятие оценивается от 0 до 3 баллов следующим образом: 3 балла – студент активно участвует во всех заданиях и в обсуждении всех вопросов практического занятия; 2 балла - студент участвует только в обсуждении части вопросов, вовлекается не во все задания или не готов к их выполнению; 1 балл - при обсуждении вопросов практического задания есть существенные ошибки, либо ответы студента недостаточно аргументированы, студент пассивно присутствует на занятии; 0 баллов – отсутствие ответа, отсутствие студента на занятии.</p> <p>Максимальный балл за занятие – 3 балла.</p> <p>Максимальный балл за задание (за все занятия) - 48 баллов. Итоговая оценка за участие на занятиях выставляется в конце семестра.</p> | дифференцированный зачет |
| 9 | 3 | Текущий контроль | Тест                           | 1 | 30 | <p>Студенты проходят проверочный тест по всем темам, изучаемым в дисциплине. Тест включает 30 закрытых вопросов, верный ответ оценивается в 1 балл, не верный - 0 баллов. Максимальное количество баллов - 30</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | дифференцированный зачет |





|   |                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | литературы             | ресурса в<br>электронной<br>форме |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 | Основная<br>литература | Электронный<br>каталог<br>ЮУрГУ   | Злобин Ю. Д. Основы психорегуляции : учеб. пособие / Ю. Д. Злобин ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Психология развития ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2002. - 27, [2] с.. URL: <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000240582">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000240582</a>                             |
| 2 | Основная<br>литература | Электронный<br>каталог<br>ЮУрГУ   | Петрожак О. Л. Методы психофизической саморегуляции : учеб. пособие / О. Л. Петрожак ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2020. - 34, [2] с. : <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000566820">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000566820</a> |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)
2. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.     | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия и семинары |            | мультимедийное оборудование                                                                                                                      |
| Лекции                          | 274<br>(3) | мультимедийное оборудование (компьютер и проектор)                                                                                               |