

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 12.02.2026 10:45:49
 Уникальный программный ключ:
 0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.01.ДВ.01.02	Формирование эмоциональной устойчивости личности

Код направления подготовки	44.03.02
Направление подготовки	Психолого-педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Психология и социальная педагогика
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат психологических наук, доцент		Рокицкая Юлия Александровна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теоретической и прикладной психологии	Батанова Юлия Валерьевна	6	13.02.2025	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	14
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	20
7. Перечень образовательных технологий	23
8. Описание материально-технической базы	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Формирование эмоциональной устойчивости личности» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Формирование эмоциональной устойчивости личности» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Формирование эмоциональной устойчивости личности» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Введение в профессию», «Диагностика и коррекция детско-родительских отношений», «Математические основы психологии», «Методы активного социально-психологического обучения», «Психологическая служба в образовании», «Психодиагностика (с практикумом)», «Психология личности», «Психолого-педагогическая коррекция», «Психолого-педагогический практикум».

1.5 Цель изучения дисциплины:

подготовка студентов-психологов к осознанному пониманию необходимости формирования эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции.

1.6 Задачи дисциплины:

1) сформировать систему представлений об эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции студента психолого-педагогического образования

2) повысить уровень эмоциональной устойчивости личности студентов

3) создать условия для реализации приобретенных знаний об эмоциональной устойчивости и ее компонентах, умений и навыков конструктивного поведения в новых ситуациях профессионального характера

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен осуществлять психолого-педагогическое сопровождение процессов обучения, развития, воспитания и социализации субъектов образовательных отношений
	ПК.2.1 Знать теоретические основы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации субъектов образовательных отношений
	ПК.2.2 Уметь разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами программы психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений
	ПК.2.3 Владеть технологиями психологической диагностики, коррекционно-развивающей работы, психопрофилактики, психологического консультирования субъектов образовательных отношений
2	УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
	УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.
	УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.2.1 Знать теоретические основы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации субъектов образовательных отношений	3.1 теоретико-методологические основы психологического сопровождения основных участников образовательных отношений по формированию эмоциональной устойчивости

2	ПК.2.2 Уметь разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами программы психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений	У.1 на основе приобретенных знаний разрабатывать деятельность по диагностике и формированию эмоциональной устойчивости, соблюдая этический кодекс психолога
3	ПК.2.3 Владеть технологиями психологической диагностики, коррекционно-развивающей работы, психопрофилактики, психологического консультирования субъектов образовательных отношений	В.1 навыками реализации деятельности по диагностике и формированию эмоциональной устойчивости, соблюдая этический кодекс психолога
1	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	З.2 основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.
2	УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.	У.2 использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения
3	УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.	В.2 приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Итого часов
	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	10	4	16	42	72
Первый период контроля					
<i>Теоретико-методологические основы проблемы исследования эмоциональной устойчивости личности</i>	<i>4</i>		<i>2</i>	<i>10</i>	<i>16</i>
Феноменология эмоциональной устойчивости личности: понятие, структура, факторы и условия формирования	4		2	10	16
<i>Практические основы формирования эмоциональной устойчивости личности</i>	<i>6</i>	<i>4</i>	<i>14</i>	<i>32</i>	<i>56</i>
Диагностика эмоциональной устойчивости личности	2		4	10	16
Техники и приемы управления эмоциональным состоянием			4	10	14
Тренинг формирования эмоциональной устойчивости	4	4	6	12	26
Итого по видам учебной работы	10	4	16	42	72
Форма промежуточной аттестации					
Зачет					
Итого за Первый период контроля					72

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретико-методологические основы проблемы исследования эмоциональной устойчивости личности	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1) УК-6: 3.2 (УК.6.1)	
1.1. Феноменология эмоциональной устойчивости личности: понятие, структура, факторы и условия формирования 1). Общая характеристика эмоций: (определение, свойства, функции) Понятие эмоций в психологии. Механизмы возникновения и функции эмоций. Классификация эмоций, виды эмоций и их эффекты. Причины разнообразия эмоций Эмоции как индикатор потребностей Эмоциональные свойства человека: возбудимость, глубина, устойчивость, экспрессивность и др. 2). Понятие «эмоциональная устойчивость» в психологии 3). Структура эмоциональной устойчивости 4). Критериальное оценивание сформированности компонентов эмоциональной устойчивости психологов Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4	4
2. Практические основы формирования эмоциональной устойчивости личности	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3)	
2.1. Диагностика эмоциональной устойчивости личности План 1). Проблема диагностики эмоциональных характеристик личности в психологии. 2). Критерии и показатели эмоциональной устойчивости будущих психологов. 3) Организация психодиагностического обследования личности 4) Методы психодиагностики эмоциональной устойчивости личности на разных возрастных этапах 4.1) Психологические методы 4.2) Психофизиологические методы Учебно-методическая литература: 4, 5, 7, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4	2
2.2. Тренинг формирования эмоциональной устойчивости План 1). Понятие «формирование» в психологии 2). Факторы формирования эмоциональной устойчивости 3). Тренинг как метод практической работы психолога. Тренинг формирования эмоциональной устойчивости 4). Классификации приемов и техник формирования эмоциональной устойчивости и их характеристика Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 8, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4	4

3.2 Лабораторные

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
--	--------------------------------

1. Практические основы формирования эмоциональной устойчивости личности	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3)	
1.1. Тренинг формирования эмоциональной устойчивости План 1). Психологический тренинг как метод. Классификация тренинговых методов. Организационно-методические аспекты проведения психологических тренингов. 2). Тренинг эмоциональной устойчивости подростков: содержание, требования к проведению. 3). Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов: содержание, требования к проведению. 4). Работа в группах (разработка и презентация программы тренинга) Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4	4

3.3 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретико-методологические основы проблемы исследования эмоциональной устойчивости личности	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1) УК-6: 3.2 (УК.6.1)	
1.1. Феноменология эмоциональной устойчивости личности: понятие, структура, факторы и условия формирования План: 1. Понятие «эмоциональная устойчивость» в психологии. Основные подходы к его определению 2. Структура эмоциональной устойчивости 3. Влияние эмоциональной устойчивости на профессиональную деятельность Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3, 4	2
2. Практические основы формирования эмоциональной устойчивости личности	14
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3)	
2.1. Диагностика эмоциональной устойчивости личности План 1) Организация психодиагностического обследования 2) Психодиагностические методики диагностики основных структурных компонентов эмоциональной устойчивости : 2.1) мотивационного 2.2) когнитивного 2.3) эмоционально-личностного 2.4) действенно-практического Учебно-методическая литература: 2, 5, 7, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 4	4
2.2. Техники и приемы управления эмоциональным состоянием План 1). Управление эмоциональным состоянием. Причины возникновения позитивных и негативных эмоциональных состояний, их функции. Способы ситуативной саморегуляции. Первая помощь после действия стрессовых факторов. Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний. Комплекс психорегулирующих упражнений. Значение рефлексии в практике управления эмоциональными состояниями.	4

<p>2). Техники и приемы защиты от проявления негативных эмоций собеседников. Общие принципы психологической защиты. Приемы, направленные на дистанцирование и избегание оппонента, прекращения отношений.</p> <p>3). Состояние эмоционального напряжения. Техники, направленные на снятие эмоционального напряжения. Метод прогрессивной мышечной релаксации Якобсона. Подход В.Райха.</p> <p>4). Аутогенная тренировка. Понятие, Цели применения аутогенной тренировки. Формулы самовнушения. Этапы проведения аутогенной тренировки. Принципы обеспечения эффективности и виды аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка И. Шульца.</p> <p>5). Идеомоторная тренировка. Отличие идеомоторной тренировки от воображения и от аутогенной тренировки. Цели применения идеомоторной тренировки. Приемы.</p> <p>6). Технология позитивного мышления. Понятие позитивного мышления. Методы управления вербальными и невербальными «состояниями мышления». Ключевой смысл искусства высказывания. Эффективная внешняя и внутренняя речь. Методы управления вербальными и невербальными «состояниями мышления». Отработка приемов позитивного мышления и эффективного высказывания.</p> <p>7). Дыхательная гимнастика. Тип и фазы дыхания. Мобилизирующее и успокаивающее дыхание.</p> <p>8). Мышечная релаксация. Шкала оценки «мышечных зажимов». Релаксация мышц лица. Формулы самовнушения Упражнения для глаз. Эмоциональные маски.</p> <p>9). Визуализация и сюжетное воображение. Приемы образных представлений. Саморазвивающиеся представления. Моделирование эмоциональных состояний. Рефлексия. Цветовые и музыкальные подкрепления.</p> <p>10). Метод управления эмоциональным поведением Альберта Эллиса. РЭТ. Эмоциональные переживания и шаблоны поведения. Изменение шаблонов поведения.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 8, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3, 4</p>	4
<p>2.3. Тренинг формирования эмоциональной устойчивости</p> <p>План</p> <p>1). Психологический тренинг как метод. Классификация тренинговых методов. Организационно-методические аспекты проведения психологических тренингов.</p> <p>2). Тренинг эмоциональной устойчивости подростков: содержание, требования к проведению.</p> <p>3). Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов: содержание, требования к проведению.</p> <p>4). Работа в группах (разработка и презентация программы тренинга)</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 5, 7, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	6

3.4 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретико-методологические основы проблемы исследования эмоциональной устойчивости личности	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1) УК-6: 3.2 (УК.6.1)	
1.1. Феноменология эмоциональной устойчивости личности: понятие, структура, факторы и условия формирования Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1) Реферат на тему (выбрать одну тему): <ul style="list-style-type: none"> • Возникновение и развитие категории «эмоциональная устойчивость» в трудах зарубежных и отечественных психологов. • Четыре подхода к рассмотрению феномена «эмоциональная устойчивость». Плюсы и минусы. • Психологические теории эмоциональных явлений. • Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в дошкольном возрасте. 	10

- Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в младшем школьном возрасте.
 - Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в подростковом возрасте.
 - Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в юношеском возрасте.
 - Различные подходы к описанию структуры профессионально-важных качеств педагога-психолога.
 - Эмоциональная устойчивость как профессионально-важное качество педагога-психолога
- Выполнить аннотацию монографии
План-макет аннотации
- Наименование аспекта Маркер аспекта
1. Сведения об авторе
- 1.1 Профессия Автор монографии - ...
Монография известного отечественного исследователя...
Автор, доктор технических наук, профессор...
- 1.2 Ученая степень, звание Академик...посвятил свою монографию
Статья доцента кафедры профессионального образования...посвящена...
- 1.3 Национальность или гражданство Автор, известный французский математик...
Книга видного американского социолога... посвящается...
Труды..., родившегося в России и эмигрировавшего в США,...заложили основу нового научного направления - ...
2. Форма (жанр) аннотируемого документа + предмет рассмотрения или тема документа Издание (монография, статья, учебник, практикум, словарь, руководство и т.п.) посвящено (представляет собой, содержит, дает представление и т.п.)...
Сборник включает статьи, посвященные...
В справочнике нашли освещение вопросы...
3. Время исследования Хронологические рамки исследования -...
Анализируемая работа содержит сведения о...за период...
4. Место исследования Описывается способ..., разработанный в ...
Рассматривается технология ..., разработанная...
5. Структура и содержание источника
Монография состоит из
- 5.1 Постановка проблемы Обосновывается и раскрывается сущность проблемы...
Рассматривается (обсуждается, ставится, дискутируется.. и т.п.) проблема...
- 5.2 Основные теоретические положения В монографии обобщен научный материал...
Приводятся результаты коллективного изучения и обобщения
Обобщаются ранее не систематизированные данные по...
Рассматриваются основные понятия
Систематизированные теоретические положения
- 5.4. Описание методики Описан принципиально новый метод...
Рассматривается метод...
- 5.5 Обобщение результатов исследования Анализ эмпирических данных позволил автору сделать следующие выводы...
- 5.6 Рекомендации практического характера Даются рекомендации по...
Описываются рекомендации по практическому применению...
На практике рекомендуется...
- 5.7 Отличительная особенность, новизна излагаемого материала Принципиальное отличие подхода..., который отстаивает автор, заключается в...
Впервые вводится в научный оборот...
Сборник посвящен малоизученной проблеме...
В монографии впервые представлен...
6. Причины переиздания и отличительные особенности данного издания Третье издание...включает новые разделы по...
В переиздании...заново написаны главы о..., изменена структура...
Новое издание отличается от предыдущего...
В отличие от..., в состав нового издания вошли...

<p>7. Характеристика справочного аппарата издания и приложений Издание снабжено...(вступительной статьей академика..., предметным и именным указателями...)</p> <p>В состав справочного аппарата монографии вошли...</p> <p>Статья (монография) сопровождается списком литературы, включающим... названий.</p> <p>8. Читательский адрес и целевое назначение Книга, статья адресуется (рассчитана, предназначена для..., представляет интерес для, может быть использована, будет полезна, может быть рекомендована...)</p> <p>3) 1) Подготовка к тестированию</p> <p>Вопросы</p> <p>1. Феноменология эмоциональной устойчивости: понятия, структура, функции, детерминанты становления.</p> <p>2. Эмоциональная устойчивость в психотравмирующих ситуациях. Психологическая безопасность в деловом общении.</p> <p>3. Проблема диагностики эмоциональных характеристик личности в психологии.</p> <p>4. Психологические методы диагностики эмоциональной устойчивости личности.</p> <p>5. Психофизиологические методы диагностики эмоциональной устойчивости личности.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 8, 10</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4</p>	10
<p>2. Практические основы формирования эмоциональной устойчивости личности</p>	32
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3)</p> <p>УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3)</p>	
<p>2.1. Диагностика эмоциональной устойчивости личности</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1). Аннотация психодиагностических методик направлены на диагностику эмоциональной устойчивости</p> <p>Аннотация психодиагностических методик, предложенных к изучению</p> <p>№ Компонент эмоциональной устойчивости</p> <p>Название и автор психодиагностической методики</p> <p>Назначение психодиагностической методики</p> <p>Возраст стандартизации</p> <p>Регистрируемые показатели</p> <p>Источник описания</p> <p>2). Групповая диагностика одного из компонентов эмоциональной устойчивости и анализ результатов, письменное заключение</p> <p>Условная структура заключения:</p> <p>1-й блок – Вводный.</p> <p>Содержит описание целей, условий в которых проводилось конкретное исследование (групповое или индивидуальное, дата, время суток, особенности ситуации тестирования, состояние обследуемого), данные анамнеза, описание методов исследования.</p> <p>2-й блок – Презентационный</p> <p>Содержит: психологический профиль и количественные показатели (средне групповые) в таблице;</p> <p>3-й блок – Интерпретационный</p> <p>Содержит интерпретацию полученных данных (по отдельным единицам анализа) в соответствии с нормативными значениями.</p> <p>4-й блок – Общее заключение.</p> <p>Содержит: психологический диагноз, прогноз и рекомендации психолога.</p> <p>5-й блок. Приложение.</p> <p>Содержит количественные данные испытуемых (таблица)</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7, 8, 9</p>	10
<p>2.2. Техники и приемы управления эмоциональным состоянием</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p>	10

<p>1). Подобрать, проанализировать и представить в таблице по 2-3 психотехники направленные на формирование критериев основных компонентов эмоциональной устойчивости. Таблица: «Техники и приемы управления эмоциональным состоянием».</p> <p>№ Техники Характеристика Примеры</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	10
<p>2.3. Тренинг формирования эмоциональной устойчивости</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1) Разработать и провести психологическое занятие по формированию одного из компонентов эмоциональной устойчивости будущих психологов 2) Оформить технологическую карту психологического занятия по формированию эмоциональной устойчивости будущего психолога;</p> <p>Технологическая карта психологического занятия « _____ »</p> <p>Тема Категория участников Психологи Цель</p> <p>Задачи Основные понятия Используемые методы и техники Ресурсы: - основные - дополнительные Организация пространства Информационно-методическое обеспечение Аннотация</p> <p>План – конспект занятия</p> <p>Этап занятия Деятельность психолога Деятельность учащихся Содержание заданий Время (мин)</p> <p>I этап. Цель:</p> <p>II этап Цель:</p> <p>III этап Цель:</p> <p>IV этап Цель:</p> <p>Домашнее задание Цель:</p> <p>3) Разработать и представить макет программы тренинга по формированию эмоциональной устойчивости будущих психологов; Макет программы тренинга по формированию _____ компонента</p>	12

эмоциональной устойчивости школьников	12
Цель программы:	
Задачи:	
Принципы:	
Планируемые результаты:	
Методы, средства:	
Категория участников:	
Срок реализации программы:	
Режим занятий:	
Тематическое планирование:	
№ Тема занятия Цель	
1	
2	
3	
4	
5	
Литература:	
Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 8, 10	
Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 4	

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Кроль, Л. Жизнь без выгорания: как сохранить эмоциональную устойчивость и позаботиться о себе / Л. Кроль ; под редакцией Г. Рагузиной. — Москва : Альпина Паблишер, 2025. — 224 с.	URL: https://www.iprbookshop.ru/148345.html
2	Лакшмин, П. Услышать себя: психологическая устойчивость без внешней помощи / П. Лакшмин ; перевод О. Бараш ; под редакцией Ю. Пшениснковой. — Москва : Альпина Паблишер, 2025. — 248 с.	URL: https://www.iprbookshop.ru/148628.html
3	Гольева, Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса / Г. Ю. Гольева. — Челябинск : ЗАО "Библиотека А. Миллера", 2023. — 332 с.	URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=54918205
4	Долгова, В. И. Адаптационный потенциал и эмоциональная устойчивость в профессиональном самоопределении студентов / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая. — Челябинск : АТОКСО, 2010. — 210 с.	URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=65491638
5	Карпович, Т. Н. Психологическая коррекция эмоциональной сферы в юношеском возрасте : учебно-методическое пособие / Т. Н. Карпович, И. М. Павлова. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2009. — 104 с.	URL: https://www.iprbookshop.ru/67723.html
6	Изотова, Е. И. Закономерности и инварианты эмоционального развития детей и подростков : монография / Е. И. Изотова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 204 с.	URL: https://www.iprbookshop.ru/145793.html
Дополнительная литература		
7	Рассудова, Л. А. Профилактика эмоционального выгорания у педагогов : практикум / Л. А. Рассудова. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2023. — 86 с.	URL: https://www.iprbookshop.ru/134654.html
8	Глик, Д. И. Эмоциональный лидер - путь к сердцам коллег / Д. И. Глик. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2010. — 99 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]	URL: https://www.iprbookshop.ru/891.html
9	Шабанова, Т. Л. Тревожность педагога и способы её регуляции : монография / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 177 с.	URL: https://www.iprbookshop.ru/19531.html
10	Филь, Е. В. Авторский психологический тренинг по профилактике психоэмоционального выгорания педагогов «Эмоциональная устойчивость педагога» / Е. В. Филь, Ю. А. Китанова // Наука, инновации, образование: актуальные вопросы и современные аспекты. — Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. — С. 113-127.	URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=50458615
11	Башкирова, Е. Н. Методики диагностики эмоциональной сферы младших школьников : психологический практикум / Е. Н. Башкирова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2022. — 252 с.	URL: https://www.iprbookshop.ru/130135.html

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2	База профессиональных данных «Мир психологии»	http://psychology.net.ru/
3	Каталог электронных образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru
4	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС									
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль								Промежуточная аттестация
	Аннотация	Кейс-задачи	Проект	Реферат	Ситуационные задачи	Таблица по теме	Тест	Технологическая карта урока	Зачет/Экзамен
ПК-2									
3.1 (ПК.2.1)	+			+			+		+
У.1 (ПК.2.2)	+				+				+
В.1 (ПК.2.3)			+			+		+	+
УК-6									
3.2 (УК.6.1)				+			+		+
У.2 (УК.6.2)		+							+
В.2 (УК.6.3)			+		+				+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретико-методологические основы проблемы исследования эмоциональной устойчивости личности":

1. Аннотация

Выполнить аннотацию монографии по проблеме формирования эмоциональной устойчивости

План-макет аннотации

Наименование аспекта Маркер аспекта

1. Сведения об авторе

1.1 Профессия Автор монографии - ...

Монография известного отечественного исследователя...

Автор, доктор технических наук, профессор...

1.2 Ученая степень, звание Академик...посвятил свою монографию

Статья доцента кафедры профессионального образования...посвящена...

1.3 Национальность или гражданство Автор, известный французский математик...

Книга видного американского социолога... посвящается...

Труды..., родившегося в России и эмигрировавшего в США,...заложили основу нового научного направления -

...

2. Форма (жанр) аннотируемого документа + предмет рассмотрения или тема документа Издание (монография, статья, учебник, практикум, словарь, руководство и т.п.) посвящено (представляет собой, содержит, дает представление и т.п.)...

Сборник включает статьи, посвященные...

В справочнике нашли освещение вопросы...

3. Время исследования Хронологические рамки исследования -...

Анализируемая работа содержит сведения о...за период...

4. Место исследования Описывается способ..., разработанный в ...

Рассматривается технология ..., разработанная...

5. Структура и содержание источника

Монография состоит из

5.1 Постановка проблемы Обосновывается и раскрывается сущность проблемы...

Рассматривается (обсуждается, ставится, дискутируется.. и т.п.) проблема...

5.2 Основные теоретические положения В монографии обобщен научный материал...
 Приводятся результаты коллективного изучения и обобщения
 Обобщаются ранее не систематизированные данные по...
 Рассматриваются основные понятия
 Систематизированные теоретические положения

5.4. Описание методики Описан принципиально новый метод...
 Рассматривается метод...

5.5 Обобщение результатов исследования Анализ эмпирических данных позволил автору сделать следующие выводы...

5.6 Рекомендации практического характера Даются рекомендации по...
 Описываются рекомендации по практическому применению...
 На практике рекомендуется...

5.7 Отличительная особенность, новизна излагаемого материала Принципиальное отличие подхода..., который отстаивает автор, заключается в...
 Впервые вводится в научный оборот...
 Сборник посвящен малоизученной проблеме...
 В монографии впервые представлен...

6. Причины переиздания и отличительные особенности данного издания Третье издание... включает новые разделы по...
 В переиздании... заново написаны главы о..., изменена структура...
 Новое издание отличается от предыдущего...
 В отличие от..., в состав нового издания вошли...

7. Характеристика справочного аппарата издания и приложений Издание снабжено...(вступительной статьей академика..., предметным и именным указателями...)
 В состав справочного аппарата монографии вошли...
 Статья (монография) сопровождается списком литературы, включающим... названий.

8. Читательский адрес и целевое назначение Книга, статья адресуется (рассчитана, предназначена для..., представляет интерес для, может быть использована, будет полезна, может быть рекомендована...)

Количество баллов: 10

2. Реферат

1. Реферат на тему (выбрать одну тему):
 - Возникновение и развитие категории «эмоциональная устойчивость» в трудах зарубежных и отечественных психологов.
 - Четыре подхода к рассмотрению феномена «эмоциональная устойчивость». Плюсы и минусы.
 - Психологические теории эмоциональных явлений.
 - Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в дошкольном возрасте.
 - Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в младшем школьном возрасте.
 - Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в подростковом возрасте.
 - Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в юношеском возрасте.
 - Различные подходы к описанию структуры профессионально-важных качеств педагога-психолога.
 - Эмоциональная устойчивость как профессионально-важное качество педагога-психолога

Количество баллов: 10

3. Тест

Тестовые задания по теме: «Феноменология эмоциональной устойчивости»

Задание 1

Что является основным содержанием понятия эмоциональной устойчивости человека?

- А) Способность успешно осуществлять сложную и ответственную деятельность в напряженной обстановке
- Б) Умение контролировать свои эмоции в любых ситуациях
- В) Отсутствие эмоциональной реакции на стрессовые факторы
- Г) Способность быстро забывать негативные события

Задание 2

Какой компонент не входит в структуру эмоциональной устойчивости?

- А) Мотивационный компонент
- Б) Когнитивный компонент
- В) Эмоционально-личностный компонент
- Г) Коммуникативный

Задание 3

Что является ключевым критерием эмоциональной устойчивости согласно многим исследователям?

- А) Отсутствие эмоциональных реакций
- Б) Эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации
- В) Сила нервной системы
- Г) Уровень интеллекта

Задание 4

Какие показатели характеризуют эмоциональную устойчивость личности?

- А) Только время появления эмоционального состояния
- Б) Только сила эмоциогенного воздействия
- В) Время появления эмоционального состояния и сила эмоциогенного воздействия
- Г) Только физиологические показатели

Задание 5

Эмоциональная устойчивость проявляется в способности личности:

- А) Полностью подавлять эмоции
- Б) Сохранять работоспособность в стрессовых ситуациях
- В) Игнорировать негативные события
- Г) Избегать стрессовых ситуаций

Задание 6

Способность человека сохранять определенную направленность действий и контроль над выражением эмоций в стрессовых ситуациях – это:

- А) Эмоциональная стабильность
- Б) Эмоциональная устойчивость
- В) Эмоциональный интеллект
- Г) Эмоциональная компетентность

Задание 7

Эмоциональная устойчивость является:

- А) Врожденным качеством
- Б) Формируемым свойством личности
- В) Постоянной характеристикой
- Г) Неизменным свойством темперамента

Задание 8

Какое определение наиболее полно раскрывает психологическую сущность эмоциональной устойчивости?

- А) Полное отсутствие эмоциональных реакций на внешние раздражители.
- Б) Способность системы сохранять функциональную эффективность в эмоциогенных условиях.
- В) Постоянное преобладание положительных эмоций над отрицательными.
- Г) Врожденное свойство нервной системы, не поддающееся изменению

Задание 9

Реализация какой функции эмоциональной устойчивости обеспечивает быстрое восстановление психического равновесия после стресса?

- А) Регулятивной.
- Б) Восстановительной (реабилитационной).
- В) Отражательной.
- Г) Защитной.

Задание 10

Что из перечисленного относится к внешним (социально-психологическим) детерминантам становления эмоциональной устойчивости?

- А) Тип темперамента и свойства нервной системы.
- Б) Уровень развития волевой регуляции.
- В) Социальная поддержка и благоприятный психологический климат.
- Г) Гормональный фон организма.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Практические основы формирования эмоциональной устойчивости личности":

1. Аннотация

Заполнить таблицу

Техники и приемы управления эмоциональным состоянием

Техники Характеристика Примеры

Количество баллов: 5

2. Кейс-задачи

Кейс-стади «Рефрейминг стрессовой ситуации»

Цель: Развитие когнитивного компонента (умение менять восприятие ситуации).

Задание: Опишите актуальную для студента стрессовую ситуацию (например, «предстоящий сложный экзамен» или «публичное выступление»). Разделите лист на две колонки. В левой запишите 5 автоматических негативных мыслей (АНМ), связанных с этим событием. В правой — сформулируйте 5 альтернативных, адаптивных утверждений, используя метод «Зато...» или «Это возможность для...».

Результат: Письменный протокол трансформации негативных установок в конструктивные.

Количество баллов: 10

3. Проект

Макет программы тренинга
по формированию _____ компонента
эмоциональной устойчивости школьников

Цель программы:

Задачи:

Принципы:

Планируемые результаты:

Методы, средства:

Категория участников:

Срок реализации программы:

Режим занятий:

Тематическое планирование:

№ Тема занятия Цель

1

2

3

4

5

Литература:

Количество баллов: 10

4. Ситуационные задачи

Написать заключение по результатам психодиагностического обследования эмоциональной устойчивости в группе.

Условная структура заключения:

1-й блок – Вводный.

Содержит описание целей, условий в которых проводилось конкретное исследование (групповое или индивидуальное, дата, время суток, особенности ситуации тестирования, состояние обследуемого), данные анамнеза, описание методов исследования.

2-й блок – Презентационный

Содержит: психологический профиль и количественные показатели (средне групповые) в таблице;

3-й блок – Интерпретационный

Содержит интерпретацию полученных данных (по отдельным единицам анализа) в соответствии с нормативными значениями.

4-й блок – Общее заключение.

Содержит: психологический диагноз, прогноз и рекомендации психолога.

5-й блок. Приложение.

Содержит количественные данные испытуемых (таблица)

Количество баллов: 10

5. Таблица по теме

Составить таблицу «Критериальное оценивание сформированности эмоциональной устойчивости личности»

Компоненты эмоциональной устойчивости	Критерии эмоциональной устойчивости	Показатели оценивания
---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------

Методика диагностики

1 мотивационный компонент

2 когнитивный компонент

3 эмоционально-личностный компонент

4 действенно-практический компонент

Количество баллов: 10

6. Технологическая карта урока

Разработать технологическую карту занятия

Технологическая карта психологического занятия по формированию эмоциональной устойчивости
« _____ »

Тема

Категория участников

Психологи

Цель

Задачи

Основные понятия

Используемые методы и техники

Ресурсы:

- основные

- дополнительные

Организация пространства

Информационно-методическое обеспечение

Аннотация

План – конспект занятия

Этап занятия Деятельность

психолога Деятельность

учащихся Содержание заданий Время (мин)

I этап.

Цель:

II этап

Цель:

III этап

Цель:

IV этап

Цель:

Домашнее задание

Цель:

Количество баллов: 10

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. 1. Феноменология эмоциональной устойчивости: понятия, структура, функции, детерминанты становления.
2. 2. Проблема диагностики эмоциональных характеристик личности в психологии. Критерии и показатели эмоциональной устойчивости личности.
3. 3. Классификация психодиагностических методов: психологические и психофизиологические
4. 4. Психодиагностические методики диагностики основных структурных компонентов
5. 5. Техники и приемы формирования мотивации в продуктивном функционировании в ситуациях эмоциональных перегрузок и формированию эмоциональной устойчивости
6. 6. Техники и приемы психологической коррекции мотивационных противоречий, конфликтов и фрустраций
7. 7. Техники и приемы формирования ценностных смысложизненных ориентаций

8. 8. Технология позитивного мышления. Понятие позитивного мышления. Методы управления вербальными и невербальными «состояниями мышления». Ключевой смысл искусства высказывания. Эффективная внешняя и внутренняя речь. Методы управления вербальными и невербальными «состояниями мышления». Отработка приемов позитивного мышления и эффективного высказывания.
9. 9. Техники и приемы формирования эмоционального интеллекта будущих психологов
10. 10. Аутогенная тренировка. Понятие, Цели применения аутогенной тренировки. Формулы самовнушения. Этапы проведения аутогенной тренировки. Принципы обеспечения эффективности и виды аутогенной тренировки.
11. 11. Аутогенная тренировка И. Шульца.
12. 12. Идеомоторная тренировка. Отличие идеомоторной тренировки от воображения и от аутогенной тренировки. Цели применения идеомоторной тренировки. Приемы.
13. 13. Состояние эмоционального напряжения. Техники, направленные на снятие эмоционального напряжения.
14. 14. Техники и приемы формирования эмоционально волевых особенностей и состояний личности
15. 15. Управление эмоциональным состоянием. Способы ситуативной саморегуляции. Первая помощь после действия стрессовых факторов. Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний. Комплекс психорегулирующих упражнений.
16. 16. Визуализация и сюжетное воображение. Приемы образных представлений. Саморазвивающиеся представления. Моделирование эмоциональных состояний. Цветовые и музыкальные подкрепления.
17. 17. Дыхательная гимнастика. Тип и фазы дыхания. Мобилизующее и успокаивающее дыхание.
18. 18. Мышечная релаксация. Шкала оценки «мышечных зажимов». Метод прогрессивной мышечной релаксации Якобсона. Подход В.Райха. Релаксация мышц лица. Упражнения для глаз. Эмоциональные маски.
19. 19. Техники и приемы защиты от проявления негативных эмоций собеседников. Общие принципы психологической защиты. Приемы, направленные на дистанцирование и избегание оппонента, прекращения отношений.
20. 20. Метод управления эмоциональным поведением Альберта Эллиса. РЭТ. Эмоциональные переживания и шаблоны поведения. Изменение шаблонов поведения.
21. 21. Психологический тренинг как метод. Классификация тренинговых методов. Организационно-методические аспекты проведения психологических тренингов.
22. 22. Тренинг эмоциональной устойчивости будущих педагогов-психологов: содержание, требования к проведению.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Лабораторные

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величин, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

3. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

4. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

6. Аннотация

Аннотация – самое краткое сообщение о тематике первичного документа.

Особенности текста аннотации состоят в следующем:

- аннотация включает характеристику основной темы, проблемы объекта, цели работы и её результаты. В аннотации указывают, что нового несёт в себе данный документ по сравнению с другими, родственными по тематике и целевому назначению;
- аннотация может включать сведения об авторе первичного документа и достоинствах произведения, взятые из других документов;
- рекомендуемый средний объём аннотации 500 печатных знаков.

Аннотация состоит из двух частей:

- а) библиографического описания;
- б) текста аннотации.

Образец оформления аннотации

АННОТАЦИЯ на первоисточник (статью, книгу, сочинение и пр.)

Фамилия автора, полное наименование работы, места и год издания

1. Краткие сведения об авторе.
2. Вид издания (статья, книга, учебник, сочинение и пр.).
3. Целевая аудитория издания.
4. Цели и задачи издания.
5. Структура издания и краткий обзор содержания работы.
6. Основные мысли, проблемы, затронутые автором.
7. Выводы и предложения автора по решению затронутых проблем.

7. Реферат

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

8. Ситуационные задачи

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

9. Таблица по теме

Таблица – форма представления материала, предполагающая его группировку и систематизированное представление в соответствии с выделенными заголовками граф.

Правила составления таблицы:

1. таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования;
2. название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично;
3. в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения;
4. при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире;
5. числовые значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности;
6. таблица с числовыми значениями должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом;
7. если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения;
8. в больших таблицах после каждых пяти строк делается промежуток для удобства чтения и анализа.

10. Проект

Проект – это самостоятельное, развернутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

11. Технологическая карта урока

В образовании технологическая карта рассматривается как способ графического проектирования урока позволяющий структурировать урок по выбранным параметрам:

- этапы и цели урока;
- содержание учебного материала;
- методы и приёмы организации учебной деятельности учащихся;
- деятельность учителя и деятельность обучающихся.

Технологическая карта урока оформляется в виде таблицы и описывает деятельность учителя и обучающихся на каждом этапе урока; характеризует деятельность учеников с указанием УУД, формируемых при каждом учебном действии; помогает планировать результаты по каждому виду деятельности и контролировать процесс их достижения.

Структура технологической карты урока:

- название темы с указанием часов, отведенных на ее изучение;
- планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные);
- межпредметные связи и особенности организации пространства (формы работы и ресурсы);
- этапы изучения темы (на каждом этапе работы определяется цель и прогнозируемый результат, даются практические задания на отработку материала и диагностические задания на проверку его понимания и усвоения);
- контрольные задания на проверку достижения планируемых результатов.

12. Кейс-задачи

Кейс – это описание конкретной ситуации, отражающей какую-либо практическую проблему, анализ и поиск решения которой позволяет развивать у обучающихся самостоятельность мышления, способность выслушивать и учитывать альтернативную точку зрения, а также аргументировано отстаивать собственную позицию.

Рекомендации по работе с кейсом:

1. Сначала необходимо прочитать всю имеющуюся информацию, чтобы составить целостное представление о ситуации; не следует сразу анализировать эту информацию, желательно лишь выделить в ней данные, показавшиеся важными.
2. Требуется охарактеризовать ситуацию, определить ее сущность и отметить второстепенные элементы, а также сформулировать основную проблему и проблемы, ей подчиненные. Важно оценить все факты, касающиеся основной проблемы (не все факты, изложенные в ситуации, могут быть прямо связаны с ней), и попытаться установить взаимосвязь между приведенными данными.
3. Следует сформулировать критерий для проверки правильности предложенного решения, попытаться найти альтернативные способы решения, если такие существуют, и определить вариант, наиболее удовлетворяющий выбранному критерию.
4. В заключении необходимо разработать перечень практических мероприятий по реализации предложенного решения.
5. Для презентации решения кейса необходимо визуализировать решение (в виде электронной презентации, изображения на доске и пр.), а также оформить письменный отчет по кейсу.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Проектные технологии
4. Тренинги

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
3. учебная аудитория для лекционных занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC
5. Специализированное оборудование и технические средства обучения: