

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.02.2025 14:04:57
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Стресс-менеджмент и методы регуляции эмоциональных состояний</i>
Направление подготовки / Специальность	<i>37.04.01. Психология</i>
Направленность (профиль) / Специализация	<i>Личностное и организационное консультирование</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик(и)	<i>Андреева О.С., доцент кафедры общей и социальной психологии</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися
Отсутствуют.

2. План самостоятельной работы

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)*
1	2	3	4	5	6
1	Современные психологические подходы к изучению стресса	Выполнение практических заданий, подготовка отчетов	отчет/доклад о практической работе	1	5
2	Стресс и экстремальные состояния; профессиональный стресс	Выполнение практических заданий, подготовка отчетов	отчет/доклад о практической работе	1	5
3	Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации	Выполнение практических заданий, подготовка отчетов	отчет/доклад о практической работе	1	5
4	Методология оценки и коррекции стрессовых состояний	Выполнение практических заданий, подготовка отчетов	отчет/доклад о практической работе	1	5
5	Методы профилактики и коррекции стресса	Выполнение практических заданий, подготовка отчетов	отчет/доклад о практической работе	1	5
6	Стресс-менеджмент: тренинг	Выполнение практических заданий, подготовка отчетов	отчет/доклад о практической работе	1	5
7	Стресс-менеджмент: тренинг	Выполнение практических заданий, подготовка отчетов	отчет/доклад о практической работе	1	5
8	Стресс-менеджмент: тренинг	Выполнение практических заданий, подготовка отчетов	отчет/доклад о практической работе	1	5

9	Стресс-менеджмент: тренинг	Выполнение практических заданий, подготовка отчетов	отчет/доклад о практической работе	1	5
10	Стресс-менеджмент: тренинг	Выполнение практических заданий, подготовка отчетов	отчет/доклад о практической работе	1	5
11	Стресс-менеджмент: тренинг	Выполнение практических заданий, подготовка отчетов	отчет/доклад о практической работе	1	5
12	Стресс-менеджмент: тренинг	Выполнение практических заданий, подготовка отчетов	отчет/доклад о практической работе	1	5

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

Критерии оценки **доклада**:

1. Полнота (широкий охват информации, наличие российских и зарубежных источников)
2. Логичность изложения темы
3. Самостоятельность анализа
4. Актуальность представленной информации (присутствуют исследования последних 3-5 лет)
5. Качество текста (соответствие нормам русского литературного языка)
6. Наглядность (визуальная составляющая презентации) – для устного доклада / соответствие оформления текста требованием научной коммуникации – для аналитических эссе.

Критерии оценки **устного ответа**:

1. Соответствие теме.
2. Полнота (широкий охват информации, наличие российских и зарубежных источников)
3. Логичность изложения темы
4. Самостоятельность анализа

4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

Студентам предлагается выполнить самостоятельный поиск и анализ теоретического материала и представить результаты поиска в виде индивидуальных или групповых докладов (устно, с презентацией).

В течение семестра студенты имеют возможность набрать достаточное количество баллов для получения дифференцированного зачёта автоматом при условии посещения всех занятий и своевременной сдачи всех *практических и аналитических заданий*, выполненных на высоком профессиональном уровне.

В случае, если студент посетил не все занятия или не предоставил вовремя все задания, выполненных на высоком профессиональном уровне, он предоставляет их на зачетном занятии и отвечает на два вопроса к зачету.