МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Чувашский государственный аграрный университет»

(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)

Кафедра общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной и
научной работе
_____Л.М. Корнилова
31 августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.03 ПСИХОСАМОРЕГУЛЯЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Укрупненная группа направлений подготовки
23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА

Специальность
23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Специализация Автомобили и тракторы

Квалификация (степень) выпускника Инженер

Форма обучения – очная, заочная

Чебоксары 2020

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:
1) ФГОС ВО по специальности 23.05.01 - Наземные транспортно-технологические средства, утвержденный МОН РФ 11.08.2016 г. № 1022
2) Учебный план по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализации Автомобили и тракторы, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА протокол № 10 от 19.04.2017 г.
3) Учебный план по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализации Автомобили и тракторы, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, протокол №11 от 18 06.2018 г.
4) Учебный план по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализации Автомобили и тракторы, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, протокол № 11 от 20.05.2019 г.
5) Учебный план по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализации Автомобили и тракторы, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, протокол № 12 от 20.04.2020 г.
6) Учебный план по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализации Автомобили и тракторы, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, протокол № 18 от 28.08.2020 г.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на основании приказа от 14.07.2020 г. № 98-о и решения Ученого совета ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (протокол № 18 от 28 августа 2020 г.) в связи с изменением наименования с федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия» (ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА) на федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный аграрный университет» (ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ).

В рабочую программу дисциплины внесены соответствующие изменения: в преамбуле и по тексту слова «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия» заменены словами «Чувашский государственный аграрный университет», слова «Чувашская ГСХА» заменены словами «Чувашский ГАУ», слово «Академия» заменено словом «Университет» в соответствующем падеже.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании выпускающей кафедры «Транспортно-технологические машины и комплексы», протокол № 13 от 31 августа 2020 г.

© Сергеева Н.А., 2020
© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 5
1.1. Методические указания по освоению дисциплины для студентов очной формы обучения 5
1.2. Методические указания по освоению дисциплины для студентов заочной формы обучения 6
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО 7
2.1. Примерная формулировка «входных» требований 8
2.2. Содержательно-логические связи дисциплины (модуля) 8
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 9
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 11
4.1 Структура дисциплины 11
4.1.1. Структура дисциплины по очной форме обучения 11
4.1.2. Структура дисциплины по заочной форме обучения 11
4.2 Матрица формируемых дисциплиной компетенций 12
4.3 Содержание разделов дисциплины (модуля) 12
4.4. Лабораторный практикум 14
4.5. Практические занятия (семинары) 14
4.5.1. Методические рекомендации к практическим занятиям по очной форме обучения 14
4.5.2. Методические рекомендации к практическим занятиям по заочной форме обучения 15
4.6. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля 16
4.6.1. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля по очной форме обучения 16
4.6.2. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля по заочной форме обучения 16
5. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 17
5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях 18
5.1.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях по очной форме обучения 18
5.1.2. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях по заочной форме обучения 19
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 19
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины 19
6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы 19
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины 22
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности 22
6.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 24
6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности 26
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 29
7.1 Основная литература 29
7.2. Дополнительная литература 29

7.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы.....29
8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....30
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....31
ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ …….32
Приложение 1.....33
Приложение 2.....52
Приложение 3.....61
Приложение 4……...71

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью учебной дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» является создание у студентов мотивации к самоисследованию и оказанию психологической помощи самим себе.

Задачи изучения дисциплины:

- ознакомить у студентов с ограниченными возможностями здоровья с теоретическими основами саморегуляции;
- в процессе изучения методов и конкретных методик саморегуляции способствовать практическому освоению их студентами;
- помочь в адаптации студентов к условиям вузовского обучения, а также личностному самоопределению.

1.1. Методические указания по освоению дисциплины для студентов очной формы обучения

Методика изучения курса предусматривает наряду с лекциями и семинарами практические занятия, организацию самостоятельной работы студентов, проведение консультаций, руководство докладами студентов для выступления на научно-практических конференциях, осуществление текущего, промежуточного и итогового форм контроля.

Система знаний по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» формируется в ходе аудиторных и внеаудиторных (самостоятельных) занятий. Используя лекционный материал, учебники и учебные пособия, дополнительную литературу, проявляя творческий подход, бакалавр готовится к практическим занятиям, рассматривая их как пополнение, углубление, систематизация своих теоретических знаний.

Для освоения дисциплины студентами необходимо:

1. посещать лекции, на которых в сжатом и системном виде излагаются основы дисциплины: даются определения понятий, которые должны знать студенты; закономерности психологии управления. Студенту важно понять, что лекция есть своеобразная творческая форма самостоятельной работы. Надо пытаться стать активным соучастником лекции: думать, сравнивать известное с вновь получаемыми знаниями, войти в логику изложения материала лектором, следить за ходом его мыслей, за его аргументацией, находить в ней кажущиеся вам слабости. Во время лекции можно задать лектору вопрос, желательно в письменной форме, чтобы не мешать и не нарушать логики проведения лекции. Слушая лекцию, следует зафиксировать основные идеи, положения, обобщения, выводы. Работа над записью лекции завершается дома. На свежую голову (пока еще лекция в памяти) надо уточнить то, что записано, обогатить запись тем, что не удалось зафиксировать в ходе лекции, записать в виде вопросов то, что надо прояснить, до конца понять. Важно соотнести материал лекции с темой учебной программы и установить, какие ее вопросы нашли освещение в прослушанной лекции. Тогда полезно обращаться и к учебнику. Лекция и учебник не заменяют, а дополняют друг друга.

2. посещать практические занятия, к которым следует готовиться и активно на них работать. Задание к практическому занятию выдает преподаватель. Задание включает в себя основные вопросы, задачи, тесты и рефераты для самостоятельной работы, литературу. Семинарские и практические занятия начинаются с вступительного слова преподавателя, в котором называются цель, задачи и вопросы занятия. В процессе проведения занятий преподаватель задает основные и дополнительные вопросы, организует их обсуждение. На практических занятиях решаются задачи, разбираются тестовые задания и задания, выданные для самостоятельной работы, заслушиваются реферативные выступления. Студенты, пропустившие занятие, или не подготовившиеся к

нему, приглашаются на консультацию к преподавателю. Практическое занятие заканчивается подведением итогов: выводами по теме и выставлением оценок.

3. систематически заниматься самостоятельной работой, которая включает в себя изучение нормативных документов, материалов учебников и статей из экономической литературы, решение задач, написание докладов, рефератов, эссе. Задания для самостоятельной работы выдаются преподавателем.

4. под руководством преподавателя заниматься научно-исследовательской работой, что предполагает выступления с докладами на научно-практических конференциях и публикацию тезисов и статей по их результатам.

5. при возникающих затруднениях при освоении дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья», для неуспевающих студентов и студентов, не посещающих занятия, проводятся еженедельные консультации, на которые приглашаются неуспевающие студенты, а также студенты, испытывающие потребность в помощи преподавателя при изучении дисциплины.

При изучении дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» следует усвоить:

- знать основные теоретические основы саморегуляции;
- конкретные методики саморегуляции.

1.2. Методические указания по освоению дисциплины для студентов заочной формы обучения

Спецификой заочной формы обучения является преобладающее количество часов самостоятельной работы по сравнению с аудиторными занятиями, поэтому методика изучения курса предусматривает наряду с лекциями и практическими занятиями, организацию самостоятельной работы студентов, проведение консультаций, руководство докладами студентов для выступления на научно-практических конференциях, осуществление текущего, промежуточного и итогового форм контроля.

Учебный процесс для студентов заочной формы обучения строится иначе, чем для студентов-очников. В связи с уменьшением количества аудиторных занятий (в соответствии с рабочими учебными планами) доля самостоятельной работы значительно увеличивается. Преподаватель в процессе аудиторных занятий освещает основные ключевые темы дисциплины и обращает внимание студентов на то, что они должны вспомнить из ранее полученных знаний.

Студенты, изучающие дисциплину «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья», должны обладать навыками работы с учебной литературой и другими информационными источниками (статистическими сборниками, материалами экономических исследований, статьями из периодических изданий, научными работами, опубликованными в специальных изданиях и т.п.) в том числе, интернет-сайтами, а также владеть основными методами, техникой и технологией сбора и обработки информации.

Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения должна начинаться с ознакомления с рабочей программой дисциплины, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические задания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях.

В рабочей программе дисциплины имеется специальный раздел (приложение 3. Методические указания к самостоятельной работе студентов). Методические указания включают в себя задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний, задания самостоятельной работы для формирования умений и задания для самостоятельного контроля знаний.

Задания для закрепления и систематизации знаний включают в себя перечень тем докладов и рефератов, а также рекомендации по подготовке реферата и доклада.

Задания для формирования умений содержат ситуационные задачи по курсу.

Задания для самостоятельного контроля знаний позволят закрепить пройденный материал и сформировать навыки формулирования кратких ответов на поставленные вопросы. Задания включают вопросы для самоконтроля и тесты для оценки уровня освоения материала теоретического курса. Для удобства работы с материалом, все задания разбиты по темам дисциплины.

Изучение каждой темы следует начинать с внимательного ознакомления с набором вопросов. Они ориентируют студента, показывают, что он должен знать по данной теме. Следует иметь в виду, что учебник или учебное пособие имеет свою логику построения: одни авторы более широко, а другие более узко рассматривают ту или иную проблему. При изучении любой темы рабочей программы следует постоянно отмечать, какие вопросы (пусть в иной логической последовательности) рассмотрены в данной главе учебника, учебного пособия, а какие опущены. По завершении работы над учебником должна быть ясность в том, какие темы, вопросы программы учебного курса вы уже изучили, а какие предстоит изучить по другим источникам. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным.

Понимание и усвоение содержания курса невозможно без четкого знания основных терминов и понятий, используемых в данной дисциплине по каждой конкретной теме. Для этого студент должен использовать определения новых терминов, которые давались на лекции, а также в рекомендованных учебных и информационных материалах.

При изучении дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» следует усвоить:

- знать основные теоретические основы саморегуляции;
- конкретные методики саморегуляции.

Современные средства связи позволяют строить взаимоотношения с преподавателем и во время самостоятельной работы с помощью интернет-видео-связи, а не только во время аудиторных занятий и консультаций. Для продуктивного общения студенту необходимо владеть навыками логичного, последовательного и понятного изложения своего вопроса. Желательно, чтобы студент заранее написал электронное письмо, в котором перечислил интересующие его вопросы или вопросы, изучение которых представляется ему затруднительным. Это даст возможность преподавателю оперативно ответить студенту по интернет-связи и более качественно подготовиться к последующим занятиям.

Необходимо отметить, что самостоятельная работа с литературой и интернет-источниками не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью будущей профессиональной деятельности выпускника бакалавра.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б1.В.ДВ.09.03) ОПОП специалитета. Она изучается в 5 семестре со студентами очной формы обучения, на 4 курсе - со студентами заочной формы обучения.

Изучение курса предполагает, что преподаватель читает лекции, проводит лабораторные занятия, организует самостоятельную работу студентов, проводит консультации, руководит докладами студентов на научно-практических конференциях, осуществляет текущий, промежуточный и итоговый формы контроля.

В лекциях излагаются основы изучаемой дисциплины. Лабораторные занятия не предусмотрены. Формы самостоятельной работы и реализации ее результатов многообразны: выступления на семинарах, рефераты, контрольные, экзамен.

Консультации – необходимая форма оказания помощи студентам в их самостоятельной работе. Преподаватель оказывает помощь студентам при выборе тем докладов на научно-практические конференции, их подготовке и написанию статей и тезисов в сборники, публикуемые по результатам данных конференций.

Важным направлением организации изучения дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» является осуществление контроля за уровнем усвоения изучаемого материала, с целью чего используются инструменты текущего, промежуточного и итогового форм контроля.

2.1. Примерная формулировка «входных» требований

Дисциплина «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП специалитета по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства (квалификация (степень) Инженер, специализация Автомобили и тракторы).

2.2. Содержательно-логические связи дисциплины (модуля)

Код дисциплины (модуля)	Содержательно-логические связи	
	коды и название учебных дисциплин (модулей), практик	
	на которые опирается содержание данной учебной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной учебной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.ДВ.09.03	Б1.Б.19 Сопротивление материалов Б1.Б.23 Материаловедение Б1.Б.24 Технология конструкционных материалов Б1.Б.25 Электротехника, электроника и электропривод Б1.Б.26 Метрология, стандартизация и сертификация Б1.В.03 Правовое регулирование труда работников автомобильного транспорта Б1.В.04 Деловой иностранный язык в транспортной логистике Б2.Б.01(У) Учебная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности)	Б1.Б.20 Детали машин и основы конструирования Б1.Б.33 Энергетические установки автомобилей и тракторов Б1.Б.34 Электрооборудование автомобилей и тракторов Б1.Б.35 Конструкционные и защитно-отделочные материалы Б1.Б.37 Эксплуатация автомобилей и тракторов Б1.Б.38 Ремонт и утилизация автомобилей и тракторов Б1.В.02 Социология транспортного обслуживания населения Б1.В.08 Триботехника Б1.В.12 Производственно-техническая база для технического обслуживания и текущего ремонта автомобилей и тракторов Б1.В.13 Прогрессивные технологии обработки материалов Б1.В.ДВ.02.01 Основы экспедирования грузов Б1.В.ДВ.02.02 Основы логистики Б1.В.ДВ.06.01 Лицензирование и сертификация на автомобильном транспорте Б1.В.ДВ.06.02 Обеспечение безопасности при перевозке пассажиров и грузов автомобильным транспортом

Код дисциплины (модуля)	Содержательно-логические связи	
	коды и название учебных дисциплин (модулей), практик	
	на которые опирается содержание данной учебной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной учебной дисциплины (модуля) выступает опорой
		Б1.В.ДВ.07.01 Противокоррозионная защита автомобилей и тракторов Б1.В.ДВ.07.02 Дорожные условия и безопасность движения Б2.Б.07(П) Преддипломная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Перечень компетенций, а также перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) (знания, умения, владения), сформированные в компетентностном формате

Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
ОПК-4	способностью к самообразованию и использованию в практической деятельности новых знаний и умений, в том числе в областях знаний, непосредственно не связанных со сферой профессиональной деятельности	основные физические явления, фундаментальные понятия законов и теорий классической механики, физические основы взаимодействия движителей различного типа с опорным основанием	применять основные физические явления, фундаментальные понятия законов и теорий классической механики для проектировании принципиально новых конструкций транспортно-технологических средств	навыками применения основных физических явлений, фундаментальных понятий законов и теорий классической механики для проектировании принципиально новых конструкций транспортно-технологических средств
ПК-5	способностью разрабатывать конкретные варианты решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, проводить анализ этих вариантов, осуществлять прогнозирование последствий, находить компро-	основные направления решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, методы нахождения компромиссных решений в условиях многокритериальности и неопределенности	определять основные направления решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, находить компромиссные решений в условиях многокритериальности и неопределенности	навыками определения основных направлений решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, нахождения компромиссных решений в условиях многокритериальности и неопределенности

Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
	миссные решения в условиях многокритериальности и неопределенности			
ПК-18	способностью организовывать мероприятия по ликвидации последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций	теоретические основы организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	выполнять необходимые действия по защите себя, других людей, природы, имущества, технического оборудования от возможных воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций	знаниями и навыками в организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
ПСК-1.12	способностью организовывать работу по эксплуатации автомобилей и тракторов	ресурсные параметры автомобилей, тракторов и их технологического оборудования, методы их технического контроля; оборудование для дефектации деталей и узлов машин	применять знания о ресурсных параметрах автомобилей и тракторов и методах их технического контроля; выполнять дефектацию типовых деталей	навыками дефектации типовых деталей автомобилей и тракторов

После изучения дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» студент должен **знать:**

- иметь представление о понятии психосаморегуляции, ее физиологичеких и психологических механизмах;
- исторические, этические, методические, психологические аспекты саморегуляции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

После изучения дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» студент должен **уметь:**

- анализировать и сравнивать различные методы и методики саморегуляции, осмысляя их ценность лично для себя.

После изучения дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» студент должен **владеть:**

- навыками самоисследования и саморегуляции, навыками конспектирования научной литературы по проблемам саморегуляции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часа.

4.1.1. Структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Семестр	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)					Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); -промежуточной аттестации (по семестрам)
			всего	Л	ПЗ	СРС	контроль	
1		**Раздел I. Историко-теоретические вопросы курса**	**34**	**4**	**4**	**26**	-	Опрос на практических занятиях занятии. Подготовка докладов. Тестирование
1.1	2	Тема 1. Общая характеристика саморегуляции	12	1	1	10	-	
1.2	2	Тема 2. Этические вопросы саморегуляции	10	1	1	8	-	
1.3	2	Тема 3. Теоретические подходы к саморегуляции	12	2	2	8	-	
2		**Раздел II. Методы саморегуляции**	**38**	**8**	**8**	**22**	-	Опрос на практических занятиях занятии. Подготовка докладов. Тестирование
2.1	2	Тема 4. Техники саморегуляции	20	4	4	12	-	
2.2	2	Тема 5. Профилактика утомления	18	4	4	10	-	
3	2	**Раздел III. Прикладные вопросы саморегуляции**	**36**	**8**	**8**	**20**	-	Опрос на практических занятиях занятии. Подготовка докладов. Тестирование
3.1	2	Тема 6. Саморегуляция и межличностные отношения	18	4	4	10	-	
3.2	2	Тема 7. Саморегуляция и здоровье	18	4	4	10	-	
		Подготовка, сдача экзамена	36				36	
Итого			**144**	**20**	**20**	**68**	**36**	**Экзамен**

4.1.2. Структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Курс	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)					Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); -промежуточной аттестации (по семестрам)
			всего	лекции	ПЗ	СРС	Контроль	
1	4	Раздел I. Историко-теоретические вопросы курса	43	2		41		Опрос на практических занятиях занятии.
2	4	Раздел II. Методы саморегуляции	45		2	43		Опрос на практических занятиях занятии.
3	4	Раздел III. Прикладные вопросы	47	2	2	43		Опрос на практи-

		саморегуляции						ческих занятиях занятии.
		Подготовка, сдача экзамена	9				9	
Итого			**144**	**4**	**4**	**127**	**9**	**Экзамен**

4.2 Матрица формируемых дисциплиной компетенций

№	Разделы и темы дисциплины	Компетенции				
		ОПК-4	ПК-5	ПК-18	ПСК-1.12	Общее кол-во ком.
1	Раздел 1. Психодиагностика как наука и практическая деятельность	+	+	+	+	4
2	Раздел 2. Психодиагностические методики	+	+	+	+	4
3	Раздел 3. Психометрические основы психодиагностик	+	+	+	+	4
4	Подготовка к экзамену	+	+	+	+	4
	Итого					

4.3 Содержание разделов дисциплины (модуля)

Разделы дисциплины и их содержание	Результаты обучения
Раздел 1. Историко-теоретические вопросы курса	
1.1. Общая характеристика саморегуляции. Информирование об особенностях, целях и задачах курса, этапах изучения курса. Определение предмета курса, характеристика его методологической основы. Обучение конспектированию научной литературы и написанию самоотчета. Роль самоисследования в изучении курса. Ведение дневниковых записей. Работа с собой. Понятие саморегуляции. Уровни, виды саморегуляции. Определение психологической произвольной саморегуляции и ее связь с близкими понятиями. Самосознание и саморегуляция. Объекты саморегуляции.	*Знание*: понятие саморегуляции, уровни, виды саморегуляции *Умения:* применять полученные сведения в практических ситуациях *Владение*: навыками применения основных физических явлений, фундаментальных понятий законов и теорий классической механики для проектировании принципиально новых конструкций транспортно-технологических средств
1.2. Этические вопросы саморегуляции. Психические средства саморегуляции (чувственные конкретные образы, представления, понятия). Значение саморегуляции в человеческой жизни. Этические принципы в области саморегуляции. Особенности саморегуляции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	*Знание:* этических принципов в области саморегуляции *Умения:* применять полученные сведения в практических ситуациях *Владение*: навыками применения основных физических явлений, фундаментальных понятий законов и теорий классической механики для проектировании принципиально новых

Разделы дисциплины и их содержание	Результаты обучения
	конструкций транспортно-технологических средств
1.3.Теоретические подходы к саморегуляции. положения системного подхода Б.Г. Ананьева. Концепция осознанной психической саморегуляции произвольной активности О.А. Конопкина и В.И. Моросановой. Теоретические подходы О.М. Бабич, Ф.Б. Березина, В.Р. Бильдановой, Г.Р.Шагивалеевой, В.И. Моросановой, В.Л. Марищук, В.И.Евдокимова, В.Н. Панкратова относительно проблемы психической саморегуляции поведения личности.	*Знание:* теоретических подходов к саморегуляции *Умения:* применять полученные сведения в практических ситуациях *Владение*: навыками применения основных физических явлений, фундаментальных понятий законов и теорий классической механики для проектировании принципиально новых конструкций транспортно-технологических средств
Раздел II. Методы саморегуляции	
2.1. Техники саморегуляции. Общее и специфическое в методах саморегуляции. Краткая характеристика основных методов саморегуляции: самовнушение, самогипноз, медитация, мышечная релаксация, АТ, идеомоторная тренировка, визуализация, мнемотехника. Метод произвольного самовнушения (по Э. Куэ). Активная нервно-мышечная релаксация (по Э. Джекобсону). Аутогенная тренировка (по И. Г. Шульцу). Профилактика утомления. Арттерапия. Цветотерапия. Музыкотерапия. Показания к применению и противопоказания.	*Знание:* основных методов саморегуляции *Умения:* применять полученные сведения в практических ситуациях *Владение*: навыками применения основных физических явлений, фундаментальных понятий законов и теорий классической механики для проектировании принципиально новых конструкций транспортно-технологических средств
2.2. Профилактика утомления. Умственное утомление характеризующее ослабленным вниманием, памятью, замедленным мышлением, снижением скорости переработки информации. Физическое - уменьшением силы и выносливости мышц, ухудшением координации движения, возрастанием затрат энергии при выполнении одной и той же работы. Особенности и профилактика утомления. Меры профилактики утомления.	*Знание:* профилактики утомления *Умения:* применять полученные сведения в практических ситуациях *Владение*: навыками применения основных физических явлений, фундаментальных понятий законов и теорий классической механики для проектировании принципиально новых конструкций транспортно-технологических средств
Раздел III. Прикладные вопросы саморегуляции.	
3.1. Саморегуляция и межличностные отношения Роль саморегуляции в межличностных отношениях. «Я»	*Знание:* о роли саморегуляции в

Разделы дисциплины и их содержание	Результаты обучения
глазами других. Межличностная обратная связь. Трудные (стрессовые) психические состояния как объект саморегуляции.	межличностных отношениях *Умения:* применять полученные сведения в практических ситуациях *Владение*: навыками применения основных физических явлений, фундаментальных понятий законов и теорий классической механики для проектировании принципиально новых конструкций транспортно-технологических средств
3.2. Саморегуляция и здоровье. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике. Психологические причины болезней и психологические способы оздоровления.	*Знание:* роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике *Умения:* применять полученные сведения в практических ситуациях *Владение*: навыками применения основных физических явлений, фундаментальных понятий законов и теорий классической механики для проектировании принципиально новых конструкций транспортно-технологических средств

4.4. Лабораторный практикум

Рабочим учебным планом лабораторные занятия по очной и заочной формам обучения не предусмотрены.

4.5. Практические занятия (семинары)

4.5.1. Методические рекомендации к практическим занятиям по очной форме обучения

Работа по подготовке к практическим занятиям и активное в них участие - одна из форм изучения программного материала курса «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья». Она направлена на подготовку специалистов по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства, освоения теоретических знаний в области психосаморегуляции. Подготовку к занятиям следует начинать с внимательного изучения соответствующих разделов учебных пособий и учебников, далее — следует изучать специальную литературу и источники, работать с таблицами, схемами, написать доклад, если студент получил такое задание. Готовясь к занятиям и принимая активное участие в их работе студент проходит школу работы над источниками и литературой, получает навыки самостоятельной работы над письменным и устным сообщением (докладом), учится участвовать в дискуссиях, отстаивать свою точку зрения, формулировать и аргументировать выводы. Форма практических занятий во многом определяется его темой. Практика показывает, что основные формы занятий

следующие: беседа на основе составленного преподавателем плана (она наиболее приемлема при обсуждении одного из теоретических вопросов по проблемам темы или монографии), коллоквиум по разделу учебника или одной из монографий (коллоквиум предполагает, прежде всего проверку знаний по определенной теме, источникам, разделу курса); подготовка письменного доклада студентом, его устный доклад и обсуждение его на практическом занятии.

В планы практических занятий включены основные вопросы общего курса. В ходе занятий возможна их конкретизация и корректировка. При подготовке сообщений и докладов следует широко использовать опубликованные источники, мемуарную и исследовательскую литературу. Учебники и учебные пособия студент использует по своему выбору. Каждому студенту в течение семестра следует прочитать не менее двух трудов, которые указаны в списке литературы или рекомендовано преподавателем из числа новых публикаций, составить краткий реферат и быть готовым к беседе по ним с преподавателем.

Тематика практических занятий студентов очной формы обучения

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
1	Раздел I. Историко-теоретические вопросы курса	Тема 1. Общая характеристика саморегуляции Тема 2. Этические вопросы саморегуляции Тема 3. Теоретические подходы к саморегуляции	4
2	Раздел II. Методы саморегуляции	Тема 4. Техники саморегуляции Тема 5. Профилактика утомления	8
3	Раздел III. Прикладные вопросы саморегуляции	Тема 6. Саморегуляция и межличностные отношения Тема 7. Саморегуляция и здоровье	8
	Итого		**20**

4.5.2. Методические рекомендации к практическим занятиям по заочной форме обучения

Для студентов заочной формы обучения предусмотрено 2 практических занятия, в рамках которых необходимо разобрать основные вопросы курса. В целях углубленного изучения дисциплины студентам предлагается выполнить реферат и выступить с докладом на одном из практических занятий по выбранной тематике в рамках тем учебного курса. Форма практических занятий во многом определяется его темой. Практика показывает, что основные формы занятий следующие: беседа на основе составленного преподавателем плана (она наиболее приемлема при обсуждении одного из теоретических вопросов по проблемам темы), подготовка письменного доклада студентом, его устный доклад и обсуждение его на практическом занятии.

Тематика практических занятий по заочной форме обучения

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость
1	Раздел II. Методы саморегуляции	Тема 4. Техники саморегуляции Тема 5. Профилактика утомления	2
2	Раздел III. Прикладные вопросы саморегуляции	Тема 6. Саморегуляция и межличностные отношения Тема 7. Саморегуляция и здоровье	2
	Итого		**4**

4.6. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля

4.6.1. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля по очной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля
1	Раздел I. Историко-теоретические вопросы курса	26	Работа с учебной литературой. Подготовка докладов. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Анализ фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа	Опрос, оценка выступлений. Проверка заданий
2	Раздел II. Методы саморегуляции	22	Работа с учебной литературой. Подготовка докладов. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Анализ фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа	Опрос, оценка выступлений. Проверка заданий
3	Раздел III. Прикладные вопросы саморегуляции	20	Работа с учебной литературой. Подготовка докладов. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Анализ фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа	Опрос, оценка выступлений. Проверка заданий
	Итого	**68**		

4.6.2. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля по заочной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля
1	Раздел I. Историко-теоретические вопросы курса	41	Работа с учебной литературой. Подготовка докладов. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации,	Опрос, оценка выступлений.

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля
			подготовка заключения по обзору. Анализ фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа	
2	Раздел II. Методы саморегуляции	43	Работа с учебной литературой. Подготовка докладов. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Анализ фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа	Опрос, оценка выступлений. Проверка заданий
	Раздел III. Прикладные вопросы саморегуляции	43	Работа с учебной литературой. Подготовка докладов. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Анализ фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа	Опрос, оценка выступлений. Проверка заданий
	Итого	**127**		

5. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ п/п	***Наименование раздела***	***Виды учебной работы***	***Формируемые компетенции (указывается код компетенции)***	***Информационные и образовательные технологии***
1	*Раздел I. Историко-теоретические вопросы курса*	*Лекции 1-2* *Практические занятия 1-2.* *Самостоятельная работа*	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12	*Вводная лекция с использованием видеоматериалов* *Лекции визуализации с применением средств мульти-медиа* *Развернутая беседа с обсуждением докладов* *Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной*

№ п/п	*Наименование раздела*	*Виды учебной работы*	*Формируемые компетенции (указывается код компетенции)*	*Информационные и образовательные технологии*
				почты
2	*Раздел II. Методы саморегуляции*	*Лекция 3-6.* *Практические занятия 3-6.* *Самостоятельная работа*	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12	*Лекция-визуализация с применением слайд-проектора* *Подготовка к занятию с использованием электронного курса лекций* *Дискуссия* *Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты*
3	*Раздел III. Прикладные вопросы саморегуляции*	*Лекция 7-10.* *Практические занятия 7-10.* *Самостоятельная работа*	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12	*Лекция-визуализация с применением слайд-проектора* *Подготовка к занятию с использованием электронного курса лекций* *Дискуссия* *Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты*

5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

5.1.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях по очной форме обучения

Семестр	Вид занятия (Л, ПЗ)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
5	Л	Обсуждение материала в ходе мультимедийных презентаций на проблемных лекциях по темам: Тема 3. Теоретические подходы к саморегуляции Тема 4. Техники саморегуляции Тема 5. Профилактика утомления Тема 6. Саморегуляция и межличностные отношения Тема 7. Саморегуляция и здоровье	18

Семестр	Вид занятия (Л, ПЗ)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
	ПЗ	Тема 3. Теоретические подходы к саморегуляции Тема 4. Техники саморегуляции Тема 6. Саморегуляция и межличностные отношения Тема 7. Саморегуляция и здоровье	10
Итого:			**28**

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах составляет 70% от общего объема аудиторных занятий. Подробный порядок организации и проведения интерактивных форм занятий, предусмотренных рабочей программой дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» приведен в приложении 2 к рабочей программе.

5.1.2. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях по заочной форме обучения

Курс	Вид занятия (Л, ПЗ)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	ПЗ	Раздел III. Методы саморегуляции	2
Итого:			**2**

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах составляет 25% от общего объема аудиторных занятий. Подробный порядок организации и проведения интерактивных форм занятий, предусмотренных рабочей программой дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» приведен в приложении 2 к рабочей программе.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Рабочей программой дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующих компетенций:

Компетенции	***Код дисциплины***	***Дисциплины, практики, НИР, через которые формируются компетенция (компоненты)***	***Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы***
ОПК-4 способностью к самообразованию и использованию в практической деятельности новых знаний и умений, в	Б2.Б.01(У)	Учебная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-	1

том числе в областях знаний, непосредственно не связанных со сферой профессиональной деятельности		исследовательской деятельности)	
	Б1.Б.23	Материаловедение	2
	Б1.Б.19	Сопротивление материалов	2,3
	Б1.Б.26	Метрология, стандартизация и сертификация	2,3
	Б1.Б.24	Технология конструкционных материалов	3
	Б1.Б.25	Электротехника, электроника и электропривод	3,4
	Б1.Б.07	Маркетинг	4
	Б1.В.ДВ.04.01	Основы теории упругости	4
	Б1.В.ДВ.04.02	Теория пластичности	4
	Б1.В.ДВ.09.01	Правила и безопасность дорожного движения	4
	Б1.В.ДВ.09.02	Системы безопасности автомобилей и тракторов	4
	Б1.В.ДВ.09.03	**Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья**	**4**
	Б1.Б.20	Детали машин и основы конструирования	4,5
	Б1.Б.34	Электрооборудование автомобилей и тракторов	5
	Б1.Б.33	Энергетические установки автомобилей и тракторов	5,6
	Б1.Б.37	Эксплуатация автомобилей и тракторов	6,7
	Б1.Б.35	Конструкционные и защитно-отделочные материалы	8
ПК-5 способностью разрабатывать конкретные варианты решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, проводить анализ этих вариантов, осуществлять прогнозирование последствий, находить компромиссные	Б1.Б.23	Материаловедение	1
	Б1.Б.24	Технология конструкционных материалов	2
	Б1.Б.25	Электротехника, электроника и электропривод	2,3
	Б1.Б.30	Надёжность механических систем	3
	Б1.В.ДВ.04.01	Основы теории упругости	3
	Б1.В.ДВ.04.02	Теория пластичности	3
	Б1.В.ДВ.09.01	Правила и безопасность дорожного движения	3
	Б1.В.ДВ.09.02	Системы безопасности автомобилей и тракторов	3

решения в условиях многокритериальности и неопределенности	**Б1.В.ДВ.09.03**	**Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья**	**3**
	Б1.В.08	Триботехника	4
	Б1.В.13	Прогрессивные технологии обработки материалов	4
	Б1.Б.33	Энергетические установки автомобилей и тракторов	4,5
	Б1.В.02	Социология транспортного обслуживания населения	5
	Б1.Б.38	Ремонт и утилизация автомобилей и тракторов	5,6
	Б1.В.ДВ.07.01	Противокоррозионная защита автомобилей и тракторов	7
	Б1.В.ДВ.07.02	Дорожные условия и безопасность движения	7
	Б2.Б.07(П)	Преддипломная практика	8
ПК-18 способностью организовывать мероприятия по ликвидации последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций	Б1.Б.28	Безопасность жизнедеятельности	1
	Б1.В.ДВ.09.01	Правила и безопасность дорожного движения	5
	Б1.В.ДВ.09.02	Системы безопасности автомобилей и тракторов	5
	Б1.В.ДВ.09.03	**Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья**	**5**
	Б2.Б.07(П)	Преддипломная практика	8
	Б3.Б.02(Д)	Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты выпускной квалификационной работы	8
ПСК-1.12 способностью организовывать работу по эксплуатации автомобилей и тракторов	Б1.В.03	Правовое регулирование труда работников автомобильного транспорта	1
	Б1.В.04	Деловой иностранный язык в транспортной логистике	2
	Б1.В.ДВ.09.01	Правила и безопасность дорожного движения	3
	Б1.В.ДВ.09.02	Системы безопасности автомобилей и тракторов	3
	Б1.В.ДВ.09.03	**Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья**	**3**
	Б1.Б.34	Электрооборудование автомобилей и тракторов	4
	Б1.В.ДВ.02.01	Основы экспедирования	5

		грузов	
	Б1.В.ДВ.02.02	Основы логистики	5
	Б1.Б.37	Эксплуатация автомобилей и тракторов	5,6
	Б1.В.12	Производственно-техническая база для технического обслуживания и текущего ремонта автомобилей и тракторов	6
	Б1.Б.35	Конструкционные и защитно-отделочные материалы	7
	Б1.В.ДВ.06.01	Лицензирование и сертификация на автомобильном транспорте	7
	Б1.В.ДВ.06.02	Обеспечение безопасности при перевозке пассажиров и грузов автомобильным транспортом	7
	Б2.Б.07(П)	Преддипломная практика	8

** Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются семестром изучения дисциплин и последовательностью прохождения практик.*

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья» представлен в таблице:

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Раздел I. Историко-теоретические вопросы курса	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12	Опрос (коллоквиум), тестирование письменное, выступление на семинаре, эссе
2	Раздел II. Методы саморегуляции	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12	Опрос (коллоквиум), тестирование письменное, выступление на семинаре, индивидуальные домашние задания, эссе
3	Раздел III. Прикладные вопросы саморегуляции	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12	Опрос (коллоквиум), тестирование письменное, выступление на семинаре, индивидуальные домашние задания, эссе

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Текущий контроль осуществляется в виде оценивая ответов студентов во время

опросов (коллоквиумов), письменного и компьютерного тестирования, выступлений на семинарах, индивидуальных домашних заданий (расчетных заданий) и эссе. Тестирование проводится на четвертом и тринадцатом практических занятиях, выявляет готовность студентов к практической работе и оценивается до 10 баллов. Максимальная оценка выполнения каждого практического занятия – 5 баллов.

Промежуточный контроль знаний проводится в форме экзамена, включающие теоретические вопросы и практическое задание, и оценивается до 30 баллов. В результате текущего и промежуточного контроля знаний студенты получают экзамен по курсу.

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
Опрос (коллоквиум)	1	10	10,0
Тестирование письменное	2	10	20,0
Выступление на семинаре (доклад)	2	5	10,0
Индивидуальные домашние задания (расчетные задания)	2	3,5	7
Итого	-	-	**47,0**
Дополнительные			
Выступление на семинаре (доклад)	2	5	10
Дополнительные индивидуальные домашние задания	4	3,5	14
Эссе	2	3	6
Итого			**30,0**

План–график проведения контрольно-оценочных мероприятий на весь срок изучения дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» для студентов очной формы обучения

	Срок	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
Семестр 5	Семинар 1	Текущий контроль	Выступление на семинаре, эссе	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 2	Текущий контроль	Выступление на семинаре	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 3	Текущий контроль	Выступление на семинаре, Индивидуальные домашние задания	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 4	Текущий контроль	Тестирование письменное	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 5	Текущий контроль	Выступление на семинаре	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 6	Текущий контроль	Выступление на семинаре, эссе	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12

	Семинар 7	Текущий контроль	Выступление на семинаре	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 9	Текущий контроль	Выступление на семинаре, Индивидуальные домашние задания	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 10	Текущий контроль	Тестирование письменное	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Экзамен	Промежуточная аттестация	Вопросы к экзамен	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12

Оценка «зачтено», «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, набравшему не менее 51 балла в результате суммирования баллов, полученных при текущем контроле и промежуточной аттестации.

Полученный совокупный результат (максимум 100 баллов) конвертируется в традиционную шкалу:

100-балльная шкала	Традиционная шкала	
86 – 100	отлично	зачтено
71 – 85	хорошо	
51 – 70	удовлетворительно	
50 и менее	неудовлетворительно	не зачтено

6.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Текущий контроль

Оценка за текущую работу на семинарских занятиях, проводимую в форме устного опроса знаний студентов, осуществляется в соответствии с балльно-рейтинговой системой. Оценивание ответа студента производится по следующей шкале баллов:

Критерий оценки	**ОФ**
Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса. Дает полный развернутый ответ на основной вопрос. Дает логически обоснованный и правильный ответ на дополнительный вопрос	1,0
Дает достаточно полный ответ, с нарушением последовательности изложения. Отвечает на дополнительный вопрос, но обосновать не может.	0,5
Дает неполный ответ на основной вопрос. Не дает ответа на дополнительный вопрос.	0,2
Нет ответа	0

Выступление студента с докладом предполагает значительную самостоятельную работу студента, поэтому оценивается по повышенной шкале баллов. В балльно-рейтинговой системе выступление с докладом относится к дополнительным видам работ. Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям. Максимальный балл за выступление с докладом – 5 баллов.

Критерий оценки	**Балл**
Актуальность темы	0,5
Полное раскрытие проблемы	0,5
Наличие собственной точки зрения	1,0

Критерий оценки	Балл
Наличие презентации	2,0
Наличие ответов на вопросы аудитории	0,5
Логичность и последовательность изложения	0,3
Отсутствие ошибочных или противоречивых положений	0,2
Итого	**5**

Опрос (коллоквиум) является одним из обязательных этапов формирования аттестационного минимума для получения допуска к экзамену. Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в результате каждого этапа промежуточной аттестации – 10 баллов. Оценка ответа студента складывается как среднее значение при ответе на вопросы преподавателя, каждый из которых оценивается по следующей шкале:

Критерий оценки	Балл
Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса, логично и последовательно отвечает на вопрос. Дает развернутый ответ с практическими примерами	10
Дает полный и логически правильный ответ на вопрос, но сформулировать примеры по рассматриваемому вопросу не может	8
Демонстрирует частичное понимание сути вопроса, способен охарактеризовать суть психолого - педагогического вопроса.	6
Способен сформулировать определения терминов, перечислить методы, свойства, классификацию и т.п., но не может дать их характеристику	5
Демонстрирует непонимание вопроса, отвечает с наличием грубых ошибок в ответе либо не отвечает на вопросы	Менее 5

Оценка по результатам тестирования складывается исходя из суммарного результата ответов на блок вопросов. Общий максимальный балл по результатам тестирования – 10 баллов. За семестр по результатов двух этапов тестирования студент может набрать до 20 баллов.

Критерии оценивания индивидуальных домашних заданий устанавливаются исходя из максимального балла за выполнение каждой части задания – 3,5 балла. Общий максимальный результат за обязательные виды работ, включающих две части – 7 баллов. За выполнение дополнительных заданий, состоящих из одной части – 3,5 балла. Итоговый результат за выполнение каждой части задания формируется исходя из следующих критериев:

Критерий	**Балл**
Логичность, последовательность изложения	0,3
Использование наиболее актуальных данных в области психологии и педагогики	0,5
Обоснованность и доказательность выводов в работе	0,5
Оригинальность, отсутствие заимствований	0,2
Правильность ответов, соответствующих теории психологии и педагогике	2,0
Итого	*3,5*

Оценивается эссе максимум в 3 балла, которые формируют премиальные баллы студента за дополнительные виды работ, либо баллы, необходимые для получения допуска к экзамену. Эссе оценивается в соответствии со следующими критериями:

Критерий	**Балл**
Соответствие содержания заявленной теме	0,3
Логичность и последовательность изложения	0,5
Наличие собственной точки зрения	1,2
Обоснованность выводов, наличие примеров и пояснений	0,8

Использование в эссе психологической и педагогической, неупрощенной терминологии	0,2
Итого	*3*

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация заключается в объективном выявлении результатов обучения, которые позволяют определить степень соответствия действительных результатов обучения и запланированных в программе. Направлена на оценивание обобщенных результатов обучения, выявление степени освоения студентами системы знаний и умений, полученных в результате изучения дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Промежуточная аттестация по дисциплине» «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» включает:

- экзамен.

Экзамен как форма контроля проводится в конце первого учебного семестра и предполагает оценку освоения знаний и умений, полученных в ходе учебного процесса. Для допуска к экзамену студент должен пройти текущую аттестацию, предполагающую набор от 51 до 70 баллов, а также получение премиальных баллов за выполнение дополнительных видов работ. Метод контроля, используемый на зэкзамене – устный.

Экзаменационный билет включает 2 вопроса, два из которых позволяют оценить уровень знаний, приобретенных в процессе изучения теоретической части, а один – оценить уровень понимания студентом сути явления и способности высказывать суждения, рекомендации по заданной проблеме. Поэтому вопросы к экзамену разделены на 2 части:

- вопросы для оценки знаний
- вопросы для оценки понимания/умения.

Для промежуточной аттестации в балльно-рейтинговой системе предусмотрено 30 баллов. Аттестация производится отдельно по каждому вопросу билета. Вопросы теоретического курса оцениваются в 15 баллов максимум каждый. Вопрос на понимание/ умение – максимум в 10 баллов. Балльно-рейтинговая система предусматривает возможность ответа на один или два вопроса из билета по выбору преподавателя в том случае, если в результате текущей аттестации студент набрал более 51 балла.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Примерный перечень вопросов к экзамену
Вопросы для оценки знаний теоретического курса

1. Понятие «саморегуляция», его соотношение с понятиями «саморазвитие», «самосовершенствование», «самовоспитание».
2. Саморегуляция и произвольность.
3. Саморегуляция в структуре самосознания.
4. Виды саморегуляции (классификация по средствам, способам, объектам).
5. Этические принципы занятий саморегуляцией.
6. Теоретические основы саморегуляции. Подход к саморегуляции в культурно-исторической школе Л. С. Выготского. Саморегуляция как деятельность, ее строение.
7. Психологические механизмы саморегуляции. Характеристика внутреннего диалога.
8. Методы профилактики стресса при помощи саморегуляции.
9. Физиологические механизмы саморегуляции.
10. Общая характеристика методов произвольной саморегуляции.

11. Арт-терапия. Цветотерпия. Музыкотерапия.
12. Аутогенная тренировка.
13. Активная нервно-мышечная релаксация.
14. Трудные психические состояния как объекты саморегуляции.
15. Саморегуляция как средство психогигиены и психопрофилактики.
16. Особенности саморегуляции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
17. Актуальность саморегуляции в студенческом возрасте.
18. Стресс и способы его преодоления.
19. Роль самоисследования, работы с собой.
20. Профилактика утомления.
21. Частные методики саморегуляции (приемы работы с самоотношением, психологическим временем, телесным напряжением, собственными страхами и др.).
22. Самоанализ.

Вопросы на оценку понимания/умений студента

1. Каково содержание понятия «саморегуляция»?
2. Определение психологической произвольной саморегуляции.
3. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
4. Назовите классификацию методов саморегуляции в зависимости от временных параметров взаимодействия со стресс-фактором?
5. Дайте определение терминам «самоконтроль», «саморегуляция», «самоорганизация».
6. Общее и специфическое в методах саморегуляции.
7. Какие практические наблюдения И. Шульца стали основой методики аутогенной тренировки?
8. Каковы основные психофизиологические последствия глубокого мышечного расслабления?
9. Назовите противопоказания для занятий аутогенной тренировкой?
10. Сформулируйте общие рекомендации по профилактике стресса.
11. Каковы цели и задачи самомониторинга?
12. Приемы саморегуляции при различных неблагоприятных психических состояниях.

Образцы тестовых заданий
База тестов

Оценка освоения компетенций с помощью тестов используется в учебном процессе по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» как контрольный срез знаний два раза в первом учебном семестре и два раза во втором. Тестирование, как правило, проводится в электронной форме.

1. Психические состояния это:
а) временные уровни активности личности;
б) восприятие внешних раздражителей;
в) интроспективно вызванные образы
г) желание человека
2. При психическом утомлении человек испытывает:
а) агрессию;
б) снижение сил;
в) чувство фрустрации;
г) радость;

3. Метод АТ разработал:
а) Э.Куэ;
б) И.Шульц;
в) А.Ролан;
г) И. Саломатин;
4. Функциональные психические состояния возникают у человека:
а) во время отдыха;
б) во время сна;
в) в процессе работы;
г) во время релаксации;
5. АТ – это метод:
а) повышения производительности труда;
б) физиологической концентрации;
в) изменения обмена веществ;
г) самовнушения;
6. Метод Э. Куэ основан на:
а) мышечной релаксации;
б) медитации;
в) на проникновение в сущность объекта сосредоточения;
г) саморазвитии;
7. Психика человека условно состоит из следующих компонентов:
а) эмоций, чувств, переживаний;
б) темперамента, характера, воли;
в) подсознания, сознания, моторики;
8. Управление своими эмоциями обычно предусматривает:
а) переживание их;
б) познание их;
в) подчинение им.
9. Обида - это:
а) чувство, возникающее при столкновении человека с явлениями, на которые он не может повлиять;
б) чувство, возникающее при столкновении собственной модели поведения с реальным поведением другого, значимого человека.
01.«Человек воли» обычно выполняет то, что ему:
а) нравится;
б) хочется, а не нужно;
в) нужно, а не хочется.
11. Стрессом обычно называют:
а) благоприятные факторы, влияющие на организм;
б) неблагоприятные факторы, влияющие на организм.
12. Релаксация - это:
а) возбуждение, активизация деятельности;
б) покой, расслабление, отдых.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1.	Психология и педагогика: учебное пособие	Самыгин С.И. Столяренко Л.Д.	М.: КНОРУС, 2012.	Все разделы	5	10	-
2.	Психология и педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие: ил. Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785437200438.html	В.М. Кроль	М.: Абрис, 2012.	Все разделы	5	Эл. рес.	-

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1.	Энциклопедия практической психологии	Козлов Н.И.	М.: 2015	Все разделы	5	-	1
2.	Психология и педагогика высшей школы	Шарипов Ф.В.	М.: 2012	Все разделы	5	-	1
3.	Психология и педагогика: учебник для студентов вузов	Гуревич П.С.	М.: 2012	Все разделы	5	-	1

7.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение: Офисные программы: Microsoft Office 2007; Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2013, Microsoft Visual Studio 2008-2015, по программе MS DreamSpark MS Project Professional 2016, по программе MS DreamSpark, MS Visio 2007-2016, по программе MS DreamSpark, MS Access 2010-2016, по программе MS DreamSpark MS Windows, 7 pro 8 pro 10 pro, AutoCAD, Irbis, My Test, BusinessStudio 4.0, 1С: Предприятие 8. Сельское хозяйство. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведений (обновление 2020 г.), Консультационно-справочные службы Гарант (обновление 2020 г.), Консультант (обновление 2020 г.), SuperNovaReaderMagnifier (Программа экранного увеличения с поддержкой речи для лиц с ограниченными возможностями).

Интернет ресурсы:

Организации	Адрес
Министерство образования Чувашской республики	http://gov.cap.ru/

Организации	Адрес
Министерство образования и науки Российской Федерации	http://минобрнауки.рф/
Справочно-поисковые системы	
Рамблер	http://www.rambler.ru
Яндекс	http://www.ya.ru
Электронные учебники	
Учебники, пособия, справочники по психологии	http://www.alleng.ru/edu/psych3.htm
Психология и педагогика [Электронный ресурс]: Учебное пособие / О.В. Пастгок. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 160 с. - Доступ из ЭБС "219АМШМ.сотм	http://www.psynavigator.ru/index.php
А-Я Психология и педагогика: описания психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов. –	http://azps.ru/
Психология и педагогика [Электронный ресурс]: Учебник / А.И. Кравченко. - М.: ИНФРА-М, 2013. - 400 с. - Доступ из ЭБС "ХМАМШМ.сот"	http://www.bankreferatov.ru/
Словари	http://ru.wikipedia.org/
Периодические издания	
Психологическая наука и образование // Электронный журнал	http://psyedu.ru/index.phtml
Журнал «Психологос»	http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos
Научный журнал «Вопросы психологии»	http://www.voppsy.ru/news.htm
Статьи по проблемам психологии, тесты «Психология и педагогика от А до Я»	http://azps.ru/
Психологическая библиотека «Самопознание, саморазвитие»	http://www.psylib.ukrweb.net/
Электронная библиотека	http://www.gumer.info/
Правовые системы	
Гарант	http://www.garant.ru/
Консультант +	http://www.consultant.ru/
Кодекс	http://www.kodeks.ru/

8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля, задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний и формирования умений представлены в приложении 3.

Аудитории 123, 1-204, 1-401, 1-501 доступны для самостоятельной работы студентов.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья» включает перечень аудиторий (119, 121) с установленными в них оборудованием.

Оснащение аудиторий учебным оборудованием:

аудитория	назначение и оснащение аудитории
119	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Демонстрационное оборудование (проектор Toschibax200, экран с электроприводом СЕНА EcMaster Electric 180*180, ноутбук Acer Aspire A315-21-434) и учебно-наглядные пособия, доска классная (1 шт.), столы (31 шт.), стулья ученические (61 шт.). ОС Windows 7, Office 2007.
121	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Ростомер медицинский РМ-1 (1 шт.), динамометр становой (1 шт.), динамометр кистевой (1 шт.), измеритель арт. давления (2 шт.), стол преподавательский (1 шт.), столы (8 шт.), стулья (12 шт.), слухоречевой тренажер СОЛО-01 (1 шт.).
Аудитории для самостоятельной работы студентов	
123	Помещение для самостоятельной работы. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (19 шт.), столы (17 шт.), компьютерный стол 6-и местный (3 шт.), стулья ученические (34 шт.), стулья п/м (18 шт.), стеллажи с литературой, видеоувеличитель Optelec Wide Screen (1 шт.). SuperNovaReaderMagnifier. ОС Windows 7. Microsoft Office 2007 Suites. Электронный периодический справочник «Система Гарант». Справочная правовая система КонсультантПлюс. Архиватор 7-Zip, растровый графический редактор GIMP, программа для работы с электронной почтой и группами новостей MozillaThinderbird, офисный пакет приложений LibreOffice, веб-браузер MozillaFirefox , медиапроигрыватель VLC.

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Номер изменения	Номер листа			Дата внесения изменения	Дата введения изменения	Всего листов в документе	Подпись ответственного за внесение изменений
	измененного	нового	изъятого				

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В Фонде оценочных средств представлены оценочные средства, ориентированные на проверку сформированных компетенций. Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС ВО уровня высшего образования – специалист по 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация Автомобили и тракторы

Фонд оценочных средств предназначен для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации.

Объектом данной формы контроля выступают компетенции: ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12.

Объектом оценивания является:

ОПК-4

- знание законодательно-нормативных документов в области правил дорожного движения и основ безопасности движения;
- умение использовать законодательно-нормативные документы в профессиональной деятельности;
- владение способностью к самообразованию и использованию в практической деятельности законодательно-нормативные документы.

ПК-5

- знание методов прогнозирования транспортного процесса и обеспечения безопасности перевозок транспортными средствами;
- умение находить компромиссные решения при организации перевозочного процесса и обеспечивать безопасность перевозок транспортными средствами;
- владение навыками пользования способами разработки конкретных вариантов решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, проводить анализ этих вариантов, осуществлять прогнозирование последствий, находить компромиссные решения в условиях многокритериальности и неопределённости.

ПК-18

- знание теоретических основ организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умение выполнять необходимые действия по защите себя, других людей, природы, имущества, технического оборудования от возможных воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций;
- владение знаниями и навыками в организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПСК-1.12

- знание нормативных документов по организации безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- умение организовывать работу по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- владение навыками организации работы по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов.

Фонд оценочных средств включает:

а) Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

б) План–график проведения контрольно-оценочных мероприятий на весь срок изучения дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

в) Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, используемые в дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

г) Формы промежуточного контроля.

Фонд содержит задания и критерии оценивания для каждой формы оценочного средства. Данный материал предназначен для преподавателей, осуществляющих подготовку студентов по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья», обучающихся по 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства.

а) Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Формы контроля	ОПК-4	ПК-5	ПК-18	ПСК-1.12
Формы текущего контроля				
Опрос (коллоквиум)	+	+	+	+
Тестирование письменное	+	+	+	+
Выступление на семинаре	+	+	+	+
Индивидуальные домашние задания	+	+	+	+
Эссе	+	+	+	+
Формы промежуточного контроля				
Экзамен	+	+	+	+

Объекты контроля и объекты оценивания

Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
ОПК-4	способностью к самообразованию и использованию в практической деятельности новых знаний и умений, в том числе в областях знаний, непосредственно не связанных со сферой профессиональной деятельности	основные физические явления, фундаментальные понятия законов и теорий классической механики, физические основы взаимодействия движителей различного типа с опорным основанием	применять основные физические явления, фундаментальные понятия законов и теорий классической механики для проектировании принципиально новых конструкций транспортно-технологических средств	навыками применения основных физических явлений, фундаментальных понятий законов и теорий классической механики для проектировании принципиально новых конструкций транспортно-технологических средств
ПК-5	способностью разрабатывать конкретные варианты решения проблем производства, модернизации и ремон-	основные направления решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-	определять основные направления решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных	навыками определения основных направлений решения проблем производства, модернизации и ремонта назем-

Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
	та наземных транспортно-технологических средств, проводить анализ этих вариантов, осуществлять прогнозирование последствий, находить компромиссные решения в условиях многокритериальности и неопределенности	технологических средств, методы нахождения компромиссных решений в условиях многокритериальности и неопределенности	транспортно-технологических средств, находить компромиссные решений в условиях многокритериальности и неопределенности	ных транспортно-технологических средств, нахождения компромиссных решений в условиях многокритериальности и неопределенности
ПК-18	способностью организовывать мероприятия по ликвидации последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций	теоретические основы организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	выполнять необходимые действия по защите себя, других людей, природы, имущества, технического оборудования от возможных воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций	знаниями и навыками в организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
ПСК-1.12	способностью организовывать работу по эксплуатации автомобилей и тракторов	ресурсные параметры автомобилей, тракторов и их технологического оборудования, методы их технического контроля; оборудование для дефектации деталей и узлов машин	применять знания о ресурсных параметрах автомобилей и тракторов и методах их технического контроля; выполнять дефектацию типовых деталей	навыками дефектации типовых деталей автомобилей и тракторов

Состав фондов оценочных средств по формам контроля:

Форма контроля	**Наполнение**	**ОФ**
ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ		

Выступление на семинаре	Комплекты вопросов для устного опроса Перечень примерных тем докладов Критерии оценки	 12 1
Опрос (коллоквиум)	Перечень вопросов, выносимых на опрос (коллоквиум) критерии оценки	2
Тестирование письменное	Комплекты тестов критерии оценки	2
Индивидуальные домашние задания (расчетные задания)	Задания, обязательные для выполнения Дополнительные задания критерии оценки	 8 16
Эссе	Комплект примерных тем эссе критерии оценки	1
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ		
Экзамен	Вопросы к экзамену критерии оценки	48

Распределение баллов в соответствии с балльно-рейтинговой системой по формам текущего контроля

Для очной формы обучения

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
Опрос (коллоквиум)	1	10	10,0
Тестирование письменное	2	10	20,0
Выступление на семинаре (доклад)	2	5	10,0
Индивидуальные домашние задания	2	3,5	7
Итого	**-**	**-**	**47,0**
Дополнительные			
Выступление на семинаре (доклад)	2	5	10
Дополнительные индивидуальные домашние задания	4	3,5	14
Эссе	2	3	6

План–график проведения контрольно-оценочных мероприятий на весь срок изучения дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями»

Для студентов очной формы обучения

	Срок	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
Семестр 5	Семинар 1	Текущий контроль	Выступление на семинаре, эссе	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 2	Текущий контроль	Выступление на семинаре	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12

	Срок	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
	Семинар 3	Текущий контроль	Выступление на семинаре, Индивидуальные домашние задания	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 4	Текущий контроль	Тестирование письменное	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 5	Текущий контроль	Выступление на семинаре	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 6	Текущий контроль	Выступление на семинаре, эссе	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 7	Текущий контроль	Выступление на семинаре	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 9	Текущий контроль	Выступление на семинаре, Индивидуальные домашние задания	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Семинар 10	Текущий контроль	Тестирование письменное	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12
	Экзамен	Промежуточная аттестация	Вопросы к экзамену	ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12

Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, используемые в дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями»

1. Формы текущего контроля освоения компетенций

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями» проводится в соответствии с Уставом и локальными документами вуза и является обязательной.

Данная аттестация проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем. Текущий контроль проводится с целью оценки и закрепления полученных знаний и умений, а также обеспечения механизма формирования количества баллов, необходимых студенту для допуска к экзамену. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется с выставлением баллов.

Формы текущего контроля и критерии их оценивания дифференцированы по видам работ - обязательные и дополнительные. К обязательным отнесены формы контроля, предполагающие формирование проходного балла на экзамен в соответствии с принятой балльно-рейтинговой системой по дисциплине. К дополнительным отнесены формы контроля, предполагающие формирование премиальных баллов студента, а также баллов, необходимых для формирования минимума для допуска к экзамену в том случае, если они не набраны по обязательным видам работ.

К обязательным формам текущего контроля отнесены:

- выступление на семинаре;

- опрос (коллоквиум);
- тестирование письменное;
- индивидуальные домашние задания.

К дополнительным формам текущего контроля отнесены:
- дополнительные индивидуальные домашние задания;
- эссе
- дополнительное выступление на семинаре.

1.1 Выступление на семинаре

1.1.1. Пояснительная записка

Выступление на семинаре является формой контроля для оценки уровня освоения компетенций, применяемой на семинарских занятиях, организованных в традиционной форме обучения. Выступление на семинаре может проводиться с использованием форм устного опроса, обсуждения докладов, эссе, выполненных индивидуальных заданий и проблемных вопросов. Выступление на семинаре, таким образом, включает обязательную для всех студентов оценку текущего контроля знаний в виде устного опроса, а также выступление студентов по проблемным вопросам эксплуатации автомобилей и тракторов. Вторая часть является не обязательной и решение о подготовке доклада или проблемного вопроса для обсуждения студентом принимается самостоятельно.

Таким образом, фонд оценочных средств по данной форме контроля включает в себя 2 элемента:
- вопросы для устного опроса и критерии оценки ответов;
- примерные темы докладов и критерии оценки выступления.

Объектом данной формы контроля выступают компетенции: ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12.

Объектом оценивания является:

ОПК-4
- знание законодательно-нормативных документов в области правил дорожного движения и основ безопасности движения;
- умение использовать законодательно-нормативные документы в профессиональной деятельности;
- владение способностью к самообразованию и использованию в практической деятельности законодательно-нормативные документы.

ПК-5
- знание методов прогнозирования транспортного процесса и обеспечения безопасности перевозок транспортными средствами;
- умение находить компромиссные решения при организации перевозочного процесса и обеспечивать безопасность перевозок транспортными средствами;
- владение навыками пользования способами разработки конкретных вариантов решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, проводить анализ этих вариантов, осуществлять прогнозирование последствий, находить компромиссные решения в условиях многокритериальности и неопределённости.

ПК-18
- знание теоретических основ организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умение выполнять необходимые действия по защите себя, других людей, природы, имущества, технического оборудования от возможных воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций;
- владение знаниями и навыками в организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПСК-1.12

- знание нормативных документов по организации безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- умение организовывать работу по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- владение навыками организации работы по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов.

1.1.2. Вопросы к семинарским занятиям

Вопросы разделены на части, соответствующие количеству семинаров, проводимых в форме устного опроса. Вопросы к семинарам включают оценку закрепления материала, пройденного на лекциях, а также вопросы, направленные на выявление уровня понимания студентом сути финансовых отношений.

Часть 1.

Темы:

1. Общая характеристика саморегуляции.
2. Основные этапы становления.
3. Теоретические подходы к саморегуляции.

Вопросы на проверку знаний:

1. Каково содержание понятия «саморегуляция»?
2. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
3. Понятия «личность», «мотивы», «произвольная саморегуляция».

Часть 2.

Темы:

1. Метод произвольного самовнушения (по Э. Куэ).
2. Активная нервно-мышечная релаксация (по Э. Джекобсону).
3. Аутогенная тренировка (по И. Г. Шульцу).
4. Общий обзор методов саморегуляции (дыхательные методики, релаксационные техники, визуализация, техники снижения предстартового волнения).

Вопросы на проверку знаний:

1. Назовите классификацию методов саморегуляции в зависимости от временных параметров взаимодействия со стресс-фактором?
2. Дайте определение терминам «самоконтроль», «саморегуляция», «самоорганизация».
3. Общее и специфическое в методах саморегуляции произвольного самовнушения (по Э. Куэ), активной нервно-мышечной релаксации (по Э. Джекобсону).
4. Какие практические наблюдения И. Шульца стали основой методики аутогенной тренировки?
5. Каковы основные психофизиологические последствия глубокого мышечного расслабления?
6. Назовите противопоказания для занятий аутогенной тренировкой?

Часть 3.

Темы:

1. Роль саморегуляции в межличностных отношениях.
2. Трудные психические состояния как объект саморегуляции.
3. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса.
4. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.

Вопросы на проверку знаний:

1. Понятие социального Я.
2. Адекватность межличностной обратной связи.
3. Сформулируйте общие рекомендации по профилактике стресса.
4. Сформулируйте способы работы с трудными состояниями.
5. Какова роль саморегуляции для здоровья человека.

1.1.3. Примерные темы докладов

Выступление с докладом на семинаре является дополнительным видом работ для формирования повышенного уровня освоения компетенций и предполагает самостоятельный подбор студентом темы для доклада по согласованию с преподавателем, либо выбор из предложенных тем. Выступление с докладом может осуществляться с применением или без применения презентаций. Регламент выступления – 5-7 минут.

Темы докладов

1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3. Физиологические механизмы саморегуляции.
4. Виды саморегуляции.
5. Характеристика методов саморегуляции.
6. Сущность, методика и практическое использование АТ.
7. Роль саморегуляции в поддержании здоровья для лиц с ОВЗ.
8. Стратегии поведения при стрессе.
9. Психологические механизмы саморегуляции.
10. Арт-терапия.
11. Цветотерапия.
12. Музыкотерапия.

1.1.4. Критерии оценивания

Оценка за текущую работу на семинарских занятиях, проводимую в форме устного опроса знаний студентов, осуществляется в соответствии с балльно-рейтинговой системой. Оценивание ответа студента производится по следующей шкале баллов:

Критерий оценки	ОФ
Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса. Дает полный развернутый ответ на основной вопрос. Дает логически обоснованный и правильный ответ на дополнительный вопрос	1,0
Дает достаточно полный ответ, с нарушением последовательности изложения. Отвечает на дополнительный вопрос, но обосновать не может.	0,5
Дает неполный ответ на основной вопрос. Не дает ответа на дополнительный вопрос.	0,2
Нет ответа	0

Выступление студента с докладом предполагает значительную самостоятельную работу студента, поэтому оценивается по повышенной шкале баллов. В балльно-рейтинговой системе выступление с докладом относится к дополнительным видам работ. Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям. Максимальный балл за выступление с докладом – 5 баллов.

Критерий оценки	Балл
Актуальность темы	0,5
Полное раскрытие проблемы	0,5
Наличие собственной точки зрения	1,0
Наличие презентации	2,0
Наличие ответов на вопросы аудитории	0,5
Логичность и последовательность изложения	0,3
Отсутствие ошибочных или противоречивых положений	0,2
Итого	**5**

1.2. Опрос (коллоквиум)

1.2.1. Пояснительная записка

Опрос (коллоквиум) по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» используется в качестве формы контроля для проведения контрольной точки. Коллоквиум предполагает проведение «мини-экзамена» по результатам изучения раздела дисциплины.

Объектом данной формы контроля выступают компетенции: ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12.

Объектом оценивания является:

ОПК-4

- знание законодательно-нормативных документов в области правил дорожного движения и основ безопасности движения;
- умение использовать законодательно-нормативные документы в профессиональной деятельности;
- владение способностью к самообразованию и использованию в практической деятельности законодательно-нормативные документы.

ПК-5

- знание методов прогнозирования транспортного процесса и обеспечения безопасности перевозок транспортными средствами;
- умение находить компромиссные решения при организации перевозочного процесса и обеспечивать безопасность перевозок транспортными средствами;
- владение навыками пользования способами разработки конкретных вариантов решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, проводить анализ этих вариантов, осуществлять прогнозирование последствий, находить компромиссные решения в условиях многокритериальности и неопределённости.

ПК-18

- знание теоретических основ организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умение выполнять необходимые действия по защите себя, других людей, природы, имущества, технического оборудования от возможных воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций;
- владение знаниями и навыками в организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПСК-1.12

- знание нормативных документов по организации безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- умение организовывать работу по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- владение навыками организации работы по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов.

1.2.2. Перечень вопросов, выносимых на опрос

Опрос 1.

1. Понятие «саморегуляция», его соотношение с понятиями «саморазвитие», «самосовершенствование», «самовоспитание».
2. Саморегуляция и произвольность.
3. Саморегуляция в структуре самосознания.
4. Виды саморегуляции (классификация по средствам, способам, объектам).
5. Этические принципы занятий саморегуляцией.
6. Теоретические основы саморегуляции. Подход к саморегуляции в культурно-исторической школе Л. С. Выготского. Саморегуляция как деятельность, ее строение.

7. Психологические механизмы саморегуляции обучающихся и лиц с ОВЗ. Характеристика внутреннего диалога.
8. Методы профилактики стресса при помощи саморегуляции.
9. Физиологические механизмы саморегуляции для обучающихся и лиц с ОВЗ.
10. Общая характеристика методов произвольной саморегуляции.

Опрос 2.

1. Арт-терапия. Цветотерпия. Музыкотерапия.
2. Аутогенная тренировка.
3. Активная нервно-мышечная релаксация.
4. Трудные психические состояния как объекты саморегуляции.
5. Саморегуляция как средство психогигиены и психопрофилактики.
6. Особенности саморегуляции обучающихся и лиц с ОВЗ.
7. Актуальность саморегуляции в студенческом возрасте.
8. Стресс и способы его преодоления.
9. Роль самоисследования, работы с собой.
10. Профилактика утомления.
11. Частные методики саморегуляции (приемы работы с самоотношением, психологическим временем, телесным напряжением, собственными страхами и др.).
12. Самоанализ.

1.2.3. Критерии оценивания

Результаты проведения контрольной точки отражаются в промежуточной ведомости. Опрос (коллоквиум) является одним из обязательных этапов формирования аттестационного минимума для получения допуска к экзамену. Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в результате каждого этапа промежуточной аттестации – 10 баллов. Оценка ответа студента складывается как среднее значение при ответе на вопросы преподавателя, каждый из которых оценивается по следующей шкале:

Результат	**Балл**
Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса, логично и последовательно отвечает на вопрос. Дает развернутый ответ с практическими примерами	10
Дает полный и логически правильный ответ на вопрос, но сформулировать примеры по рассматриваемому вопросу не может	8
Демонстрирует частичное понимание сути вопроса, способен охарактеризовать суть психологического и педагогического явления.	6
Способен сформулировать определения терминов, привести классификацию, перечислить свойства, методы и т.п., но не может дать их характеристику	5
Демонстрирует непонимание вопроса, отвечает с наличием грубых ошибок в ответе либо не отвечает на вопросы	Менее 5

1.3. Тестирование письменное

1.3.1. Пояснительная записка

Тестирование как форма письменного контроля позволяет дать оценку знаниям и навыкам студентов в условиях отсутствия помощи со стороны преподавателя. Тестирование предполагает использование различных видов тестов: закрытый тест (множественный выбор), открытый тест (краткий ответ), тест на выбор верно/неверно, тест на соответствие. Использование различных видов тестов позволяет оценить уровень владения студентов теоретическим материалом, а также умение делать логические выводы.

Объектом данной формы контроля выступают компетенции: ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12.

Объектом оценивания является:

ОПК-4

- знание законодательно-нормативных документов в области правил дорожного движения и основ безопасности движения;
- умение использовать законодательно-нормативные документы в профессиональной деятельности;
- владение способностью к самообразованию и использованию в практической деятельности законодательно-нормативные документы.

ПК-5

- знание методов прогнозирования транспортного процесса и обеспечения безопасности перевозок транспортными средствами;
- умение находить компромиссные решения при организации перевозочного процесса и обеспечивать безопасность перевозок транспортными средствами;
- владение навыками пользования способами разработки конкретных вариантов решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, проводить анализ этих вариантов, осуществлять прогнозирование последствий, находить компромиссные решения в условиях многокритериальности и неопределённости.

ПК-18

- знание теоретических основ организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умение выполнять необходимые действия по защите себя, других людей, природы, имущества, технического оборудования от возможных воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций;
- владение знаниями и навыками в организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПСК-1.12

- знание нормативных документов по организации безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- умение организовывать работу по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- владение навыками организации работы по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов.

1.3.2. База тестов

Оценка освоения компетенций с помощью тестов используется в учебном процессе по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» как контрольный срез знаний два раза в первом учебном семестре и два раза во втором. Тестирование, как правило, проводится в электронной форме.

Тесты:

1. Психические состояния это:

а) временные уровни активности личности;

б) восприятие внешних раздражителей;

в) интроспективно вызванные образы

г) желание человека

2. При психическом утомлении человек испытывает:

а) агрессию;

б) снижение сил;

в) чувство фрустрации;

г) радость;

3. Метод АТ разработал:

а) Э.Куэ;

б) И.Шульц;

в) А.Ролан;

г) И. Саломатин;

4. Функциональные психические состояния возникают у человека:

а) во время отдыха;

б) во время сна;

в) в процессе работы;

г) во время релаксации;

5. АТ – это метод:

а) повышения производительности труда;

б) физиологической концентрации;

в) изменения обмена веществ;

г) самовнушения;

6. Метод Э. Куэ основан на:

а) мышечной релаксации;

б) медитации;

в) на проникновение в сущность объекта сосредоточения;

г) саморазвитии;

7. Психика человека условно состоит из следующих компонентов:

а) эмоций, чувств, переживаний;

б) темперамента, характера, воли;

в) подсознания, сознания, моторики;

8. Управление своими эмоциями обычно предусматривает:

а) переживание их;

б) познание их;

в) подчинение им.

9. Обида - это:

а) чувство, возникающее при столкновении человека с явлениями, на которые он не может повлиять;

б) чувство, возникающее при столкновении собственной модели поведения с реальным поведением другого, значимого человека.

01.«Человек воли» обычно выполняет то, что ему:

а) нравится;

б) хочется, а не нужно;

в) нужно, а не хочется.

11. Стрессом обычно называют:

а) благоприятные факторы, влияющие на организм;

б) неблагоприятные факторы, влияющие на организм.

12. Релаксация - это:

а) возбуждение, активизация деятельности;

б) покой, расслабление, отдых.

1.3.3. Критерии оценивания

Оценка по результатам тестирования складывается исходя из суммарного результата ответов на блок вопросов. Общий максимальный балл по результатам тестирования – 10 баллов. За семестр по результатам двух этапов тестирования студент может набрать до 20 баллов.

1.4. Индивидуальные домашние задания

1.4.1. Пояснительная записка

Индивидуальные домашние задания являются важным этапом в формировании компетенций обучающегося. Выполнение таких заданий требует не только теоретической подготовки, но и самостоятельного научного поиска. Выполнение заданий и их проверка позволяют сформировать и оценить уровень освоения всех компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Индивидуальное домашнее задание предполагает поиск и обработку статистического, теоретического и практического материала по заданной теме.

Объектом данной формы контроля выступают компетенции: ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12.

Объектом оценивания является:

ОПК-4

- знание законодательно-нормативных документов в области правил дорожного движения и основ безопасности движения;
- умение использовать законодательно-нормативные документы в профессиональной деятельности;
- владение способностью к самообразованию и использованию в практической деятельности законодательно-нормативные документы.

ПК-5

- знание методов прогнозирования транспортного процесса и обеспечения безопасности перевозок транспортными средствами;
- умение находить компромиссные решения при организации перевозочного процесса и обеспечивать безопасность перевозок транспортными средствами;
- владение навыками пользования способами разработки конкретных вариантов решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, проводить анализ этих вариантов, осуществлять прогнозирование последствий, находить компромиссные решения в условиях многокритериальности и неопределённости.

ПК-18

- знание теоретических основ организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умение выполнять необходимые действия по защите себя, других людей, природы, имущества, технического оборудования от возможных воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций;
- владение знаниями и навыками в организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПСК-1.12

- знание нормативных документов по организации безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- умение организовывать работу по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- владение навыками организации работы по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов.

1.4.2. Перечень индивидуальных домашних заданий

Индивидуальные домашние задания – обязательные для выполнения, являющиеся этапом формирования допуска студента к экзамену; и дополнительные задания, выполняемые студентом в целях формирования повышенного уровня освоения компетенций, а также в том случае, если в течение семестра студент не смог набрать количество баллов, необходимое для допуска. Учебным графиком дисциплины предусмотрено выполнение обязательных домашних заданий в шестом семестре.

Задания, обязательные для выполнения

1. Назовите собственные мотивы саморегуляции.

2. Исследуйте свой уровень самооценки по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн.

3. Исследуйте степень самопринятия по следующей методике: Диагностическая визуализация «Кто я? Какой я?».

4. Примените со знакомыми метод активной нервно-мышечной релаксации Джекобсона.

5. Осознайте связь между собственными психологическими и телесными проявлениями. Методика: телесно-ориентированная психодиагностика (рисунок своего тела, телесное самонаблюдение).

6. Освойте телесно-ориентированную психотехнику: напряженные позы А. Лоуэна.

7. Определите себя в межличностных отношениях. Методики: «Социальный атом», групповое взаимодействие («ассоциации», «межличностная дистанция»).

8. Опишите 5 способов преодоления страхов (или других трудных состояний).

9. Проведите исследование с сокурсниками по методике: Рисуночная проекция страха и символическое действие с ним (модификация методики А.И. Захарова).

10. Сформулируйте личные цели в зависимости от временной перспективы. Сделайте анализ собственных целей и желаний.

11. Проведите исследование по Антистрессовой методике (Ю.В.Щербатых).

12. Охарактеризуйте трудные состояния и опишите роль саморегуляции в их преодолении.

13. Составьте психологически обоснованную программу собственной подготовки к экзаменационной сессии.

14. Завершите мысль...

1. Жизнь прекрасна настолько, насколько мы способны это ……(что сделать?).

2. Когда человек перестает верить в себя, он невольно начинает верить в ……(во что?).

3. Раскрывать себя необходимо в первую очередь для ……(кого?).

4. Из безвыходного положения выход обычно там же, где и ……..(что?).

5. Тот, у кого бывают поражения, чаще всего и …….(что делает?).

6. Тот, кто борется, может проиграть, тот же, кто не борется, уже ……...(что сделал?).

7. Опережать время нужно ..... …….(как?).

8. Познав себя, человек уже не остается тем, ……..(кем?).

9. У человека нет несчастий, потерь и поражений, кроме тех, которых он ……..(что делает?).

10. Будьте внимательны к своим мыслям, ибо они начала .....…….(чего?).

11. Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать …….....(что?).

12. Недостаточно обладать мудростью, нужно уметь ..... ……(что делать?).

13. Быть современным — значит опережать свое время ровно настолько, чтобы оно могло с успехом тебя ……...(что сделать?).

14. Легко критиковать автора, но труднее .....(что сделать?).

15. Научитесь терять приобретая и приобретать
……..……..(что делая?).
16. Уметь наслаждаться прожитой жизнью — означает жить
……..(как или сколько раз?).
17. Жизнь более эффективно учит тех, кто ее
……..(что делает?).
18. Повторять чужие слова — еще не значит понимать их
.....……(что?).
19. Вовремя споткнувшийся может
..... ……(что сделать?).
20. Неудачи нужны, ибо на их фоне мы сильнее радуемся
.....……(чему?).

Дополнительные задания

1. Человек слабый рассматривает препятствия на своем пути как причину для того, чтобы……..(что сделать?).
2. Важно не только вызывать приятные положительные переживания по поводу достигнутого успеха, но и ……..(что сделать?).
3. Уверенность в себе и вера в себя приходит, как правило, с достижением ……....(чего?).
4. Уверенность способна породить решимость
..... ……(что делать?).
5. Однако уверенность в себе не должна
..... ……..(что делать?).
6. В гусенице можно увидеть гусеницу, а при желании - .....(кого?).
7. Больше удовольствия мы получаем от достижения лучшего, а не
.....(чего?).
8. Каждый из нас преуспевает ровно настолько, насколько решил быть ..... ……(каким?).
9. Здоровый нищий может быть намного счастливей
.....……..(кого?).
10. Если вас воспринимают счастливым человеком, то вы постепенно становитесь.....……(каким?)
11. Полезнее всего те книги, которые больше других заставляют
.....……(что делать?).
12. Наши слабости нам уже не вредят, когда мы их
.....……(что?).
13. Девять десятых нашего успеха зависит от
..... ……(чего?).

1.4.3. Критерии оценивания.

Критерии оценивания индивидуальных домашних заданий устанавливаются исходя из максимального балла за выполнение каждой части задания – 3,5 балла. Общий максимальный результат за обязательные виды работ, включающих две части – 7 баллов. За выполнение дополнительных заданий, состоящих из одной части – 3,5 балла. Итоговый результат за выполнение каждой части задания формируется исходя из следующих критериев:

Критерий	**Балл**
Логичность, последовательность изложения	0,3
Использование наиболее актуальных данных (последней редакции закона, последних доступных статистических данных и т.п.)	0,5

Обоснованность и доказательность выводов в работе	0,5
Оригинальность, отсутствие заимствований без ссылок	0,2
Правильность расчетов/ соответствие нормам законодательства	2,0
Итого	*3,5*

1.5. Эссе

1.5.1. Пояснительная записка

Эссе как форма оценочного средства помогает оценить уровень творческих и аналитических способностей студента. Кроме того, выполнение эссе предполагает высказывание личной точки зрения автора, не претендующей на однозначное решение поставленной проблемы.

Объектом данной формы контроля выступают компетенции: ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12.

Объектом оценивания является:

ОПК-4

- знание законодательно-нормативных документов в области правил дорожного движения и основ безопасности движения;
- умение использовать законодательно-нормативные документы в профессиональной деятельности;
- владение способностью к самообразованию и использованию в практической деятельности законодательно-нормативные документы.

ПК-5

- знание методов прогнозирования транспортного процесса и обеспечения безопасности перевозок транспортными средствами;
- умение находить компромиссные решения при организации перевозочного процесса и обеспечивать безопасность перевозок транспортными средствами;
- владение навыками пользования способами разработки конкретных вариантов решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, проводить анализ этих вариантов, осуществлять прогнозирование последствий, находить компромиссные решения в условиях многокритериальности и неопределённости.

ПК-18

- знание теоретических основ организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умение выполнять необходимые действия по защите себя, других людей, природы, имущества, технического оборудования от возможных воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций;
- владение знаниями и навыками в организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПСК-1.12

- знание нормативных документов по организации безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- умение организовывать работу по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- владение навыками организации работы по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов.

1.5.2. Примерные темы эссе

Темы эссе являются примерными, то есть выбор проблемы студентом может осуществляться самостоятельно, либо на основании рекомендаций преподавателя.

Эссе:

1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3. Физиологические механизмы саморегуляции.

4. Виды саморегуляции.
5. Характеристика методов саморегуляции.
6. Сущность, методика и практическое использование АТ.
7. История и современное применение медитации.
8. Роль саморегуляции в поддержании здоровья.
9. Внутренний диалог.

1.5.3. Критерии оценивания

Оценивается эссе максимум в 3 балла, которые формируют премиальные баллы студента за дополнительные виды работ, либо баллы, необходимые для получения допуска к экзамену. Эссе оценивается в соответствии со следующими критериями:

Критерий	Балл
Соответствие содержания заявленной теме	0,3
Логичность и последовательность изложения	0,5
Наличие собственной точки зрения	1,2
Обоснованность выводов, наличие примеров и пояснений	0,8
Использование в эссе неупрощенной терминологии	0,2
Итого	*3*

Формы промежуточного контроля

Промежуточная аттестация заключается в объективном выявлении результатов обучения, которые позволяют определить степень соответствия действительных результатов обучения и запланированных в программе. Направлена на оценивание обобщенных результатов обучения, выявление степени освоения студентами системы знаний и умений, полученных в результате изучения дисциплины «Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья».

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» включает экзамен.

2.1. Экзамен

2.1.1. Пояснительная записка

Экзамен как форма контроля проводится в конце первого учебного семестра и предполагает оценку освоения знаний и умений, полученных в ходе учебного процесса. Для допуска к экзамену студент должен пройти текущую аттестацию, предполагающую набор от 51 до 70 баллов, а также получение премиальных баллов за выполнение дополнительных видов работ. Метод контроля, используемый на экзамене – письменно-устный.

Объектом данной формы контроля выступают компетенции: ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12.

Объектом оценивания является:

ОПК-4

- знание законодательно-нормативных документов в области правил дорожного движения и основ безопасности движения;
- умение использовать законодательно-нормативные документы в профессиональной деятельности;
- владение способностью к самообразованию и использованию в практической деятельности законодательно-нормативные документы.

ПК-5

- знание методов прогнозирования транспортного процесса и обеспечения безопасности перевозок транспортными средствами;
- умение находить компромиссные решения при организации перевозочного процесса и обеспечивать безопасность перевозок транспортными средствами;

- владение навыками пользования способами разработки конкретных вариантов решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, проводить анализ этих вариантов, осуществлять прогнозирование последствий, находить компромиссные решения в условиях многокритериальности и неопределённости.

ПК-18

- знание теоретических основ организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умение выполнять необходимые действия по защите себя, других людей, природы, имущества, технического оборудования от возможных воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций;
- владение знаниями и навыками в организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПСК-1.12

- знание нормативных документов по организации безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- умение организовывать работу по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- владение навыками организации работы по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов.

2.1.2. Вопросы к экзамену

Экзаменационный билет включает 3 вопроса, два из которых позволяют оценить уровень знаний, приобретенных в процессе изучения теоретической части, а один – оценить уровень понимания студентом сути явления и способности высказывать суждения, рекомендации по заданной проблеме. Поэтому вопросы к экзамену разделены на 2 части:

- вопросы для оценки знаний
- вопросы для оценки понимания/умения.

Вопросы для оценки знаний теоретического курса

1. Понятие «саморегуляция», его соотношение с понятиями «саморазвитие», «самосовершенствование», «самовоспитание».
2. Саморегуляция и произвольность.
3. Саморегуляция в структуре самосознания.
4. Виды саморегуляции (классификация по средствам, способам, объектам).
5. Этические принципы занятий саморегуляцией.
6. Теоретические основы саморегуляции. Подход к саморегуляции в культурно-исторической школе Л. С. Выготского. Саморегуляция как деятельность, ее строение.
7. Психологические механизмы саморегуляции. Характеристика внутреннего диалога.
8. Методы профилактики стресса при помощи саморегуляции.
9. Физиологические механизмы саморегуляции.
10. Общая характеристика методов произвольной саморегуляции.
11. Арт-терапия. Цветотерпия. Музыкотерапия.
12. Аутогенная тренировка.
13. Активная нервно-мышечная релаксация.
14. Трудные психические состояния как объекты саморегуляции.
15. Саморегуляция как средство психогигиены и психопрофилактики.
16. Особенности саморегуляции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
17. Актуальность саморегуляции в студенческом возрасте.
18. Стресс и способы его преодоления.

19. Роль самоисследования, работы с собой.
20. Профилактика утомления.
21. Частные методики саморегуляции (приемы работы с самоотношением, психологическим временем, телесным напряжением, собственными страхами и др.).
22. Самоанализ.

Вопросы на оценку понимания/умений студента:

1. Каково содержание понятия «саморегуляция»?
2. Определение психологической произвольной саморегуляции.
3. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
4. Назовите классификацию методов саморегуляции в зависимости от временных параметров взаимодействия со стресс-фактором?
5. Дайте определение терминам «самоконтроль», «саморегуляция», «самоорганизация».
6. Общее и специфическое в методах саморегуляции.
7. Какие практические наблюдения И. Шульца стали основой методики аутогенной тренировки?
8. Каковы основные психофизиологические последствия глубокого мышечного расслабления?
9. Назовите противопоказания для занятий аутогенной тренировкой?
10. Сформулируйте общие рекомендации по профилактике стресса.
11. Каковы цели и задачи самомониторинга?
12. Приемы саморегуляции при различных неблагоприятных психических состояниях.

Критерии оценивания

Для промежуточной аттестации в балльно-рейтинговой системе предусмотрено 30 баллов. Аттестация производится отдельно по каждому вопросу билета. Вопросы теоретического курса оцениваются в 15 баллов максимум каждый. Вопрос на понимание/ умение – максимум в 10 баллов. Комплексная оценка студента формируется исходя из следующей матрицы баллов.

Балльно-рейтинговая система предусматривает возможность ответа на один или два вопроса из билета по выбору преподавателя в том случае, если в результате текущей аттестации студент набрал более 51 баллов.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Интерактивное занятие предполагает как индивидуальную подготовительную работу студента, так и коллективную работу на практическом занятии или семинаре. Содержание интерактивных занятий по основным разделам дисциплины устанавливается в рабочей программе.

Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности студентов на достижение целей занятия. Преподаватель также разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых студент изучает материал).

Задачами интерактивных форм обучения являются:

1. пробуждение у обучающихся интереса к изучаемой дисциплине и свое будущей профессии;
2. эффективное усвоение учебного материала;
3. самостоятельный поиск обучающимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения);
4. установление взаимодействия между студентами, умение работать в команде, проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства;
5. формирование у обучающихся мнения и отношения;
6. формирование жизненных и профессиональных навыков;
7. выход на уровень осознанной компетентности студента.

Проведение интерактивных занятий направлено на освоение всех компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями».

Проведение интерактивных занятий направлено на освоение всех компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями».

Объектом данной формы контроля выступают компетенции: ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12.

Объектом оценивания является:

ОПК-4

- знание законодательно-нормативных документов в области правил дорожного движения и основ безопасности движения;
- умение использовать законодательно-нормативные документы в профессиональной деятельности;
- владение способностью к самообразованию и использованию в практической деятельности законодательно-нормативные документы.

ПК-5

- знание методов прогнозирования транспортного процесса и обеспечения безопасности перевозок транспортными средствами;
- умение находить компромиссные решения при организации перевозочного процесса и обеспечивать безопасность перевозок транспортными средствами;
- владение навыками пользования способами разработки конкретных вариантов решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, проводить анализ этих вариантов, осуществлять прогнозирование последствий, находить компромиссные решения в условиях

многокритериальности и неопределённости.

ПК-18

- знание теоретических основ организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умение выполнять необходимые действия по защите себя, других людей, природы, имущества, технического оборудования от возможных воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций;
- владение знаниями и навыками в организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПСК-1.12

- знание нормативных документов по организации безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- умение организовывать работу по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- владение навыками организации работы по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов.

ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Интерактивный («Inter» - это взаимный, «act» - действовать) – означает взаимодействовать, находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо. Другими словами, в отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие студентов не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности студентов в процессе обучения. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности студентов на достижение целей занятия. Преподаватель также разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых студент изучает материал).

Интерактивное обучение — это специальная форма организации познавательной деятельности. Она подразумевает вполне конкретные и прогнозируемые цели. ***Цель*** состоит в создании комфортных условий обучения, при которых студент или слушатель чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, дать знания и навыки, а также создать базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Другими словами, интерактивное обучение – это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между студентом и преподавателем, между самими студентами.

Принципы работы на интерактивном занятии:

- занятие – не лекция, а общая работа.
- все участники равны независимо от возраста, социального статуса, опыта, места работы.
- каждый участник имеет право на собственное мнение по любому вопросу.
- нет места прямой критике личности (подвергнуться критике может только идея).
- все сказанное на занятии – не руководство к действию, а информация к размышлению.

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практи-

ка, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.

В учебной дисциплине используются три вида интерактивных занятий:

- проблемная лекция;
- круглый стол;
- учебная дискуссия;
- деловая игра.

Проблемная лекция. Активность проблемной лекции заключается в том, что преподаватель в начале и по ходу изложения учебного материала создает проблемные ситуации и вовлекает слушателей в их анализ. Разрешая противоречия, заложенные в проблемных ситуациях, они самостоятельно могут прийти к тем выводам, которые преподаватель должен был сообщить в качестве новых знаний. При этом преподаватель, используя определенные методические приемы включения слушателей в общение, как бы вынуждает. «подталкивает» их к поиску правильного решения проблемы. На проблемной лекции слушатель находится в социально активной позиции, особенно когда она идет в форме живого диалога. Он высказывает свою позицию, задает вопросы, находит ответы и представляет их на суд всей аудитории. Когда аудитория привыкает работать в диалогических позициях, усилия педагога окупаются сторицей – начинается совместное творчество. Если традиционная лекция не позволяет установить сразу наличие обратной связи между аудиторией и педагогом, то диалогические формы взаимодействия со слушателями позволяют контролировать такую связь.

Лекция становится проблемной в том случае, когда в ней реализуется принцип проблемности, а именно:

- дидактическая обработка содержания учебного курса до лекции, когда преподаватель разрабатывает систему познавательных задач – учебных проблем, отражающих основное содержание учебного предмета;

- развёртывание этого содержания непосредственно на лекции, то есть построение лекции как диалогического общения преподавателя со студентами.

Диалогическое общение – диалог преподавателя со студентами по ходу лекции на тех этапах, где это целесообразно, либо внутренний диалог (самостоятельное мышление), что наиболее типично для лекции проблемного характера. Во внутреннем диалоге студенты вместе с преподавателем ставят вопросы и отвечают на них или фиксируют вопросы для последующего выяснения в ходе самостоятельных заданий, индивидуальной консультации с преподавателем или же обсуждения с другими студентами, а также на семинаре.

Диалогическое общение – необходимое условие для развития мышления студентов, поскольку по способу своего возникновения мышление диалогично. Для диалогического общения преподавателя со студентами необходимы следующие условия:

- преподаватель входит в контакт со студентами как собеседник, пришедший на лекцию «поделиться» с ними своим личным опытом;

преподаватель не только признаёт право студентов на собственное суждение, но и заинтересован в нём;

- новое знание выглядит истинным не только в силу авторитета преподавателя, учёного или автора учебника, но и в силу доказательства его истинности системой рассуждений;

- материал лекции включает обсуждение различных точек зрения на решение учебных проблем, воспроизводит логику развития науки, её содержания, показывает способы разрешения объективных противоречий в истории науки;

- общение со студентами строится таким образом, чтобы подвести их к самостоятельным выводам, сделать их соучастниками процесса подготовки, поиска и нахождения путей разрешения противоречий, созданных самим же преподавателем;

- преподаватель строит вопросы к вводимому материалу и стимулирует студентов к самостоятельному поиску ответов на них по ходу лекции.

Круглый стол — это метод активного обучения, одна из организационных форм познавательной деятельности учащихся, позволяющая закрепить полученные ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать умения решать проблемы, укрепить позиции, научить культуре ведения дискуссии. Характерной чертой «круглого стола» является сочетание тематической дискуссии с групповой консультацией.

Основной целью проведения «круглого стола» является выработка у учащихся профессиональных умений излагать мысли, аргументировать свои соображения, обосновывать предлагаемые решения и отстаивать свои убеждения. При этом происходит закрепление информации и самостоятельной работы с дополнительным материалом, а также выявление проблем и вопросов для обсуждения.

Важной задачей при организации «круглого стола» является:

- обсуждение в ходе дискуссии одной-двух проблемных, острых ситуаций по данной теме;

- иллюстрация мнений, положений с использованием различных наглядных материалов (схемы, диаграммы, графики, аудио-, видеозаписи, фото-, кинодокументы);

- тщательная подготовка основных выступающих (не ограничиваться докладами, обзорами, а высказывать свое мнение, доказательства, аргументы).

При проведении «круглого стола» необходимо учитывать некоторые особенности:

а) нужно, чтобы он был действительно круглым, т.е. процесс коммуникации, общения, происходил «глаза в глаза». Принцип «круглого стола» (не случайно он принят на переговорах), т.е. расположение участников лицом друг к другу, а не в затылок, как на обычном занятии, в целом приводит к возрастанию активности, увеличению числа высказываний, возможности личного включения каждого учащегося в обсуждение, повышает мотивацию учащихся, включает невербальные средства общения, такие как мимика, жесты, эмоциональные проявления.

б) преподаватель также располагался в общем кругу, как равноправный член группы, что создает менее формальную обстановку по сравнению с общепринятой, где он сидит отдельно от студентов они обращены к нему лицом. В классическом варианте участники адресуют свои высказывания преимущественно ему, а не друг другу. А если преподаватель сидит среди студентов, обращения членов группы друг к другу становятся более частыми и менее скованными, это также способствует формированию благоприятной обстановки для дискуссии и развития взаимопонимания между преподавателем и студентами.

«Круглый стол» целесообразно организовать следующим образом:

1) Преподавателем формулируются (рекомендуется привлекать и самих студентов) вопросы, обсуждение которых позволит всесторонне рассмотреть проблему;

2) Вопросы распределяются по подгруппам и раздаются участникам для целенаправленной подготовки;

3) Для освещения специфических вопросов могут быть приглашены специалисты (юрист, социолог, психолог, экономист);

4) В ходе занятия вопросы раскрываются в определенной последовательности.

Выступления специально подготовленных студентов обсуждаются и дополняются. Задаются вопросы, студенты высказывают свои мнения, спорят, обосновывают свою точку зрения.

Дискуссия (от лат. discussio — исследование, рассмотрение) — это всестороннее обсуждение спорного вопроса в публичном собрании, в частной беседе, споре. Другими словами, дискуссия заключается в коллективном обсуждении какого-либо вопроса, проблемы или сопоставлении информации, идей, мнений, предложений. Цели проведения дискуссии могут быть очень разнообразными: обучение, тренинг, диагностика, преобразование, изменение установок, стимулирование творчества и др.

Во время дискуссии студенты могут либо дополнять друг друга, либо противостоять один другому. В первом случае проявляются черты диалога, а во втором дискуссия приобретает характер спора.

Роль организатора «круглого стола» сводится к следующему:

1. заранее подготовить вопросы, которые можно было бы ставить на обсуждение по выводу дискуссии, чтобы не дать ей погаснуть;
2. не допускать ухода за рамки обсуждаемой проблемы;
3. обеспечить широкое вовлечение в разговор как можно большего количества студентов, а лучше — всех;
4. не оставлять без внимания ни одного неверного суждения, но не давать сразу же правильный ответ; к этому следует подключать учащихся, своевременно организуя их критическую оценку;
5. не торопиться самому отвечать на вопросы, касающиеся материала дискуссии: такие вопросы следует переадресовывать аудитории;
6. следить за тем, чтобы объектом критики являлось мнение, а не участник, выразивший его.
7. сравнивать разные точки зрения, вовлекая учащихся в коллективный анализ и обсуждение, помнить слова К.Д. Ушинского о том, что в основе познания всегда лежит сравнение.

Эффективность проведения дискуссии зависит от таких факторов, как:

- подготовка (информированность и компетентность) студента по предложенной проблеме;
- семантическое однообразие (все термины, дефиниции, понятия и т.д. должны быть одинаково поняты всеми учащимися);
- корректность поведения участников;
- умение преподавателя проводить дискуссию.

Основная часть дискуссии обычно предполагает ситуацию сопоставления, конфронтации и даже конфликта идей, который в случае, неумелого руководства дискуссией может перерасти в конфликт личностей. Завершающим этапом дискуссии является выработка определенных единых или компромиссных мнений, позиций, решений. На этом этапе осуществляется контролирующая функция занятия.

Деловая игра — средство моделирования разнообразных условий профессиональной деятельности (включая экстремальные) методом поиска новых способов ее выполнения. Деловая игра имитирует различные аспекты человеческой активности и социального взаимодействия. Игра также является методом эффективного обучения, поскольку снимает противоречия между абстрактным характером учебного предмета и реальным характером профессиональной деятельности. Существует много названий и разновидностей деловых игр, которые могут отличаться методикой проведения и поставленными целями: дидактические и управленческие игры, ролевые игры, проблемно-ориентированные, организационно- деятельностные игры и др.

Деловая игра позволяет найти решение сложных проблем путем применения специальных правил обсуждения, стимулирования творческой активности участников как с помощью специальных методов работы (например, методом «мозгового штурма»), так и с помощью модеративной работы психологов-игротехников, обеспечивающих продуктивное общение.

Проблемно-ориентированная деловая игра проводится обычно не более 3-х дней. Она позволяет сгенерировать решение множества проблем и наметить пути их решения, запустить механизм реализации стратегических целей. Деловая игра особенно эффективна при компетентностно-ориентированном образовательном процессе.

Специфика обучающих возможностей деловой игры как метода активного обучения состоит в следующем:

- процесс обучения максимально приближен к реальной практической деятельно-

сти руководителей и специалистов. Это достигается путем использования в деловых играх моделей реальных социально-экономических отношений.

- метод деловых игр представляет собой не что иное, как специально организованную деятельность по активизации полученных теоретических знаний, переводу их в деятельностный контекст. То, что в традиционных методах обучения «отдается на откуп» каждому учащемуся без учета его готовности и способности осуществить требуемое преобразование, в деловой игре приобретает статус метода. Происходит не механическое накопление информации, а деятельностное распредмечивание какой-то сферы человеческой реальности.

Условия проведения деловых игр:

- проигрывать реальные события;
- приводимые факты должны быть интересными, «живыми»;
- ситуации должны быть проблемными;
- обеспечение соответствия выбранной игровой методики учебным целям и уровню подготовленности участников;
- проверка пригодности аудитории для занятия;
- использование адекватных характеру игры способов фиксации ее процесса поведения игроков;
- определение способов анализа игрового процесса, оценка действий игроков с помощью системы критериев;
- оптимизация требований к участникам;
- структурирование игры во времени, обеспечение примерного соблюдения ее временного регламента, продолжительности пауз, завершении этапов и всего процесса игры;
- формирование игровой группы;
- руководство игрой, контроль за ее процессом;
- подведение итогов и оценка результатов.

Пример правил деловой игры:

- работа по изучению, анализу и обсуждению заданий в командах осуществляется в соответствии с предложенной схемой сотрудничества.
- выступление должно содержать анализ и обобщение. Ответы на предложенные вопросы должны быть аргументированными и отражать практическую значимость рассматриваемой проблемы.
- после выступления любым участником могут быть заданы вопросы на уточнение или развитие проблемы. Вопросы должны быть краткими и четкими.
- ответы на вопросы должны быть строго по существу, обоснованными и лаконичными.
- при необходимости развития и уточнения проблемы любым участником игры могут быть внесены предложения и дополнения. Они должны быть корректны и доброжелательны.

Пример прав и обязанностей участников:

1. Преподаватель:

- инструктирует участников деловой игры по методике ее проведения;
- организует формирование команд, экспертов;
- руководит ходом деловой игры в соответствии с дидактическими елями и правилами деловой игры;
- вносит в учебную деятельность оперативные изменения, задает вопросы, возражает и при необходимости комментирует содержание выступлений;
- вникает в работу экспертов, участвует в подведении итогов. Способствует научному обобщению результатов;
- организует подведение итогов.

2. Экспертная группа:

- оценивает деятельность участников деловой игры в соответствии с разработанными критериями;
- дорабатывает в ходе деловой игры заранее подготовленные критерии оценки деятельности команд;
- готовит заключение по оценке деятельности команд, обсуждают его с преподавателем;
- выступает с результатами оценки деятельности команд;
- распределяет по согласованию с преподавателем места между командами.

3. Участники игры:

- выполняют задания и обсуждают проблемы в соответствии со схемой сотрудничества в командах;
- доброжелательно выслушивают мнения;
- готовят вопросы, дополнения;
- строго соблюдают регламент;
- активно участвуют в выступлении.

СОДЕРЖАНИЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Раздел III. Методы саморегуляции

Активная нервно-мышечная релаксация (по Э. Джекобсону).

Круглый стол по вопросам рассмотрения метода произвольного самовнушения (по Э. Куэ).

Вопросы, выносимые на обсуждение:

- произвольное самовнушение;
- самовнушение по Кэу.

Для участия в обсуждении темы круглого стола студенты должны быть ознакомлены с понятиями саморегуляция, произвольное самовнушение; ознакомлены с методикой произвольного самовнушения Куэ.

Проведение круглого стола направлено на закрепление знаний, полученных студентами, а также умение вести дискуссию.

Раздел III. Методы саморегуляции

Круглый стол по вопросам понятия об активной нервно-мышечной релаксации (по Э. Джекобсону).

Вопросы, выносимые на обсуждение:

- сущность нервно – мышечной релаксации по Джекобсону;
- что такое расслабление?;
- комплекс упражнений для релаксации по Джекобсону.

Для участия в обсуждении темы круглого стола студенты должны быть ознакомлены с понятиями расслабление, нервно – мышечная релаксация.

Проведение круглого стола направлено на формирование понятия сущности нервно–мышечной релаксации по Джекобсону, а также на понимание пользы аутогенной нервно-мышечной релаксации для психологического и физиологического состояния.

Раздел III. Методы саморегуляции

Круглый стол по вопросам изучения аутогенной тренировки (по И. Г. Шульцу)

Вопросы, выносимые на обсуждение:

- история создания аутогенной тренировки;
- что такое аутогенная тренировка;
- мышечная релаксация;
- что нужно для успешной аутогенной тренировки.

Для проведения круглого стола студенты предварительно в рамках лекционного

занятия знакомятся с историей создания аутогенной тренировки, с основоположниками аутогенной тренировки, о пользе аутогенной тренировки для психологического и физиологического состояния.

В процессе дискуссии студентам предлагается рассмотреть взаимосвязь образовательных потребностей с их будущей профессиональной траекторией.

Раздел III. Методы саморегуляции

Круглый стол по вопросам понятия арт-терапии.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

- история создания арт- терапии;
- арт-терапи - метод самодиагностики и самоисцеления;
- как справиться со стрессом с помощью арт–терапии?

Для участия в обсуждении темы круглого стола студенты должны быть ознакомлены с понятием арт-терапия, основными упражнениями и рекомендациями по арт-терапии.

Проведение круглого стола направлено на закрепление знаний, полученных студентами, а также умение вести дискуссию.

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Каждая форма интерактивного занятия нацелена на формирование у студентов навыков коллективной работы, а также навыков формулирования собственных выводов и суждений относительно проблемного вопроса. Вместе с тем, формы проведения предусмотренных занятий различаются, поэтому критерии оценивания устанавливаются отдельно для каждой формы занятий. Максимальный балл за участие в круглом столе, учебной дискуссии или деловой игре для студентов очной формы обучения– 2 балла.

Критерии оценивания работы студента на круглом столе

Критерий	ДО	ЗО	ЗО (СС)
Студент выступает с проблемным вопросом	0,7	0,7	1,4
Высказывает собственное суждение по вопросу, аргументировано отвечает на вопросы оппонентов	0,8	0,9	1,8
Демонстрирует предварительную информационную готовность к обсуждению	0,3	0,6	1,2
Грамотно и четко формулирует вопросы к выступающему	0,2	0,5	1,0
Итоговый максимальный балл	*2,0*	*2,5*	*5,0*

Критерии оценивания работы студента в учебной дискуссии

Критерий	ДО	ЗО	ЗО (СС)
Демонстрирует полное понимание обсуждаемой проблемы, высказывает собственное суждение по вопросу, аргументировано отвечает на вопросы участников, соблюдает регламент выступления	2,0	2,5	5,0
Понимает суть рассматриваемой проблемы, может высказать типовое суждение по вопросу, отвечает на вопросы участников, однако выступление носит затянутый или не аргументированный характер	1,0	1,5	3,0
Принимает участие в обсуждении, однако собственного мнения по вопросу не высказывает, либо высказывает мнение, не	0,6	1,0	2

отличающееся от мнения других докладчиков			
Не принимает участия в обсуждении	0	0	0

Критерии оценивания работы студента в деловой игре

Критерий	Балл
Принимает активное участие в работе группы, предлагает собственные варианты решения проблемы, выступает от имени группы с рекомендациями по рассматриваемой проблеме либо дополняет ответчика; демонстрирует предварительную информационную готовность в игре	2,0
Принимает активное участие в работе группы, участвует в обсуждениях, высказывает типовые рекомендации по рассматриваемой проблеме, готовит возражения оппонентам, однако сам не выступает и не дополняет ответчика; демонстрирует информационную готовность к игре	1,0
Принимает участие в обсуждении, однако собственной точки зрения не высказывает, не может сформулировать ответов на возражения оппонентов, не выступает от имени рабочей группы и не дополняет ответчика; демонстрирует слабую информационную подготовленность к игре	0,7
Принимает участие в работе группы, однако предлагает не аргументированные, не подкрепленные фактическими данными решения; демонстрирует слабую информационную готовность	0,5
Не принимает участия в работе группы, не высказывает никаких суждений, не выступает от имени группы; демонстрирует полную неосведомленность по сути изучаемой проблемы.	0

Приложение 3

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Изучение дисциплины «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями» предусматривает систематическую самостоятельную работу студентов над материалами; развитие навыков самоконтроля, способствующих интенсификации учебного процесса. Изучение лекционного материала по конспекту лекций должно сопровождаться изучением рекомендуемой литературы, основной и дополнительной.

Основной целью организации самостоятельной работы студентов является систематизация и активизация знаний, полученных ими на лекциях и в процессе подготовки к практическим (семинарским) занятиям. Осмысленная самостоятельная работа сначала с учебным материалом в процессе подготовки к практическим занятиям, а затем и с научной информацией, необходима для того, чтобы заложить основы самоорганизации и самовоспитания, необходимые для привития умения в дальнейшем непрерывно повышать свою профессиональную квалификацию.

Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы. Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Вузовская практика подтверждает, что только знания, добытые самостоятельным трудом, делают выпускника продуктивно мыслящим специалистом, способным творчески решать профессиональные задачи, уверенно отстаивать свои позиции.

Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высшей квалификации.

Основными задачами самостоятельных внеаудиторных занятий являются:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация занятий;
- формирование профессиональных умений и навыков;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению дисциплины;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование уверенности в своих силах, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Методические указания включают в себя задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний, задания самостоятельной работы для формирования умений и задания для самостоятельного контроля знаний.

Задания для закрепления и систематизации знаний включают в себя перечень тем докладов и рефератов, а также рекомендации по подготовке реферата и доклада.

Задания для формирования умений содержат ситуационные задачи по курсу.

Задания для самостоятельного контроля знаний позволят закрепить пройденный материал и сформировать навыки формулирования кратких ответов на поставленные вопросы.

Задания включают вопросы для самоконтроля и тесты для оценки уровня освоения материала теоретического курса. Для удобства работы с материалом, все задания разбиты по темам дисциплины.

Объектом данной формы контроля выступают компетенции: ОПК-4, ПК-5, ПК-18, ПСК-1.12.

Объектом оценивания является:

ОПК-4

- знание законодательно-нормативных документов в области правил дорожного движения и основ безопасности движения;

- умение использовать законодательно-нормативные документы в профессиональной деятельности;
- владение способностью к самообразованию и использованию в практической деятельности законодательно-нормативные документы.

ПК-5

- знание методов прогнозирования транспортного процесса и обеспечения безопасности перевозок транспортными средствами;
- умение находить компромиссные решения при организации перевозочного процесса и обеспечивать безопасность перевозок транспортными средствами;
- владение навыками пользования способами разработки конкретных вариантов решения проблем производства, модернизации и ремонта наземных транспортно-технологических средств, проводить анализ этих вариантов, осуществлять прогнозирование последствий, находить компромиссные решения в условиях многокритериальности и неопределённости.

ПК-18

- знание теоретических основ организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умение выполнять необходимые действия по защите себя, других людей, природы, имущества, технического оборудования от возможных воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций;
- владение знаниями и навыками в организации мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПСК-1.12

- знание нормативных документов по организации безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- умение организовывать работу по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов;
- владение навыками организации работы по безопасной эксплуатации автомобилей и тракторов.

Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля по очной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля
1	Раздел I. Историко-теоретические вопросы курса	Работа с учебной литературой. Подготовка докладов. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Анализ фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа	Опрос, оценка выступлений. Проверка заданий
2	Раздел II. Методы саморегуляции	Работа с учебной литературой. Подготовка докладов. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Анализ фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа	Опрос, оценка выступлений. Проверка заданий
3	Раздел III. Прикладные вопросы саморегуляции	Работа с учебной литературой. Подготовка докладов. Поиск и обзор научных публикаций, электронных	Опрос, оценка выступлений. Проверка

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля
		источников информации, подготовка заключения по обзору. Анализ фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа	заданий

2. Задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний

2.1. Подготовка доклада

Доклад – это форма работы, напоминающая реферат, но предназначенная по определению для устного сообщения. Доклад задаётся студенту в ходе текущей учебной деятельности, чтобы он выступил с ним устно на одном из семинарских или практических занятий. На подготовку отводится достаточно много времени (от недели и более).

Поскольку доклад изначально планируется как устное выступление, он несколько отличается от тех видов работ, которые постоянно сдаются преподавателю и оцениваются им в письменном виде. Необходимость устного выступления предполагает соответствие некоторым дополнительным критериям. Если письменный текст должен быть правильно построен и оформлен, грамотно написан и иметь удовлетворительно раскрывающее тему содержание, то для устного выступления этого мало. Устное выступление, чтобы быть удачным, должно хорошо восприниматься на слух, то есть быть интересно для аудитории подано.

Текст доклада должен быть построен в соответствии с регламентом предстоящего выступления. Преподаватель обычно заранее сообщает, сколько времени отводится докладчику (5-7 минут). Уложиться в регламент очень важно, так как этот момент даже выходит на первое место среди критериев оценки доклада. В противном случае вас прервут, вы не успеете сказать всего, что рассчитывали, причем, вероятно, самого главного, поскольку обычно в конце доклада делаются выводы. От того качество выступления станет намного ниже и произведенное вами впечатление, как и полученная оценка, оставят желать лучшего.

Поэтому не меньшее внимание, чем написание самого доклада, следует уделить его чтению. Написав черновой вариант, попробуйте прочесть его самому себе или кому – то из взрослых и друзей вслух. При этом нужно читать не торопясь, но без лишней медлительности, стараясь приблизить темп речи к своему обычному темпу чтения вслух. Дело в том, что волнение во время чтения доклада перед аудиторией помешает вам всё время контролировать темп своей речи, и она всё равно самопроизвольно приобретет обычно свойственный темп, с той лишь разницей, что будет несколько более быстрой из – за волнения. Так что, если ваш текст окажется невозможно прочитать за установленное регламентом время, не стоит делать вывод, что читать нужно вдвое быстрее. Лучше просто пересмотреть доклад и постараться сократить в нём самое главное, избавиться от лишних эпитетов, вводных оборотов – там, где без них можно обойтись. Сделав первоначальное сокращение, перечитайте снова текст. Если опять не удалось уложиться в регламент, значит, нужно что – то радикально менять в структуре текста: сократить смысловую разбежку по вводной части (сделать так, чтобы она быстрее подводила к главному), сжать основную часть, в заключительной части убрать всё, кроме выводов, которые следует пронумеровать и изложить тезисно, сделав их максимально чёткими и краткими.

Очень важен и другой момент. Не пытайтесь выступить экспромтом или полуэкспронтом, не отступайте в момент выступления слишком далеко от подготовительного текста.

Выбирая тему, следует внимательно просмотреть список и выбрать несколько наиболее интересных и предпочтительных для вас тем.

Доклад пишите аккуратно, без помарок, чтобы вы могли быстро воспользоваться текстом при необходимости.

Отвечайте на вопросы конкретно, логично, по теме, с выводами и обобщением, проявляя собственное отношение к проблеме.

В конце доклада укажите используемую литературу.

Приводимые в тексте цитаты и выписки обязательно документируйте со ссылками на источник.

Темы докладов

1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3. Физиологические механизмы саморегуляции.
4. Виды саморегуляции.
5. Характеристика методов саморегуляции.
6. Сущность, методика и практическое использование АТ.
7. Общая характеристика методов саморегуляции.
8. Роль саморегуляции в поддержании здоровья для лиц с ОВЗ.
9. Стратегии поведения при стрессе.
10. Психологические механизмы саморегуляции.
11. Арттерапия.
12. Цветотерапия.
13. Музыкотерапия.

2.2. Подготовка реферата

Реферат (от лат. refero ‘сообщаю’) – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме.

Это самостоятельная научно – исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно – тематических характер. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему для реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко её изучить.

Этапы работы над рефератом

Выбор темы:

Не беритесь за тему, которую вам навязывают, когда к ней, что называется, не лежит душа. В большинстве случаев хорошо получается только та работа, к которой испытываешь интерес. Предпочтительно, чтобы окончательная формулировка темы была чёткой и достаточно краткой. В ней не должно быть длинных, придаточных предложений. Хорошо, если в названии будет указан ракурс вашего подхода к теме. Не считайте, что тема должна полностью определять все содержание и строение дисциплины. Как правило, в процессе написания выявляются новые нюансы вопроса, порой возникают довольно продуктивные отвлечения от основной темы, и сама формулировка проблемы часто конкретизируется и немного меняется. Лучше подкорректировать тему под уже написанный текст, чем переписывать текст до тех пор пока он, наконец, идеально совпадёт с выбранной вами темой. Поэтому формулируйте тему так, чтобы была возможность всё – таки её подкорректировать. Если тема уже утверждена, а вам вдруг она показалась уже не интересной, слишком простой или, наоборот, слишком трудной, не просите заменить её. Раз так получилось, с большей вероятностью можно предположить, что как только тему сменят, она опять вам разонравится. Старайтесь доводить начатое до

конца. Однако, если написанная работа никак не клеится и вы уверены, что это из – за темы, - попробуйте её сменить.

Подбор источников по теме (как правило, при разработке реферата используется не менее 8 – 10 различных источников)

Студенты самостоятельно подбирают литературу, необходимую при написания реферата. Для этого вы должны научиться работать с каталогами. Составление библиографии.

Разработка плана реферата

Структура реферата должна быть следующей:

1. Титульный лист
2. Содержание (в нём последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
3. Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется её значимость и актуальность, указывается цель задачи реферата, даётся характеристика используемой литературы).
4. Основная часть (каждый раздел её, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть предоставлены таблицы, графики, схемы).
5. Заключение (подводятся итоги или даётся обобщённый вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
6. Список использованных источников.

Под рубрикацией текста понимается его членение на логически самостоятельные составные части.

Если введение и заключение обычно бывают цельными, то основная часть, в свою очередь, подвергается более дробной рубрикации на главы и параграфы. Она осуществляется посредством нумерации и заголовков.

Каждый заголовок должен строго соответствовать содержанию следующего за ним текста.

Название глав и параграфов не следует делать ни слишком многословными, длинными, ни чересчур краткими. Длинные заголовки, занимающие несколько строк, выглядят громоздкими и с трудом воспринимаются. Тем более, что названия глав и параграфов набираются более крупными буквами. Слишком краткое название теряет всякую конкретность и воспринимается как общие. В заголовок не следует включать узкоспециальные термины, сокращения, аббревиатуру, формулы.

Помимо выделения частей текста, имеющих названия и номера, существует более дробная рубрикация без использования номеров и названий. Это деление текста на абзацы, то есть периодическое логически обусловленное отделение фрагментов написанного друг от друга с отступом вправо в начале первой строчки фрагмента. Абзацы позволяют сделать излагаемые мысли более рельефными, облегчают восприятие текста при чтении и его осмысление.

Желательно, чтобы объём абзацев был средним. Редкость отступов делает текст монотонным, а чрезмерная частота мешает сосредоточиться читателю на мысли автора.

Между абзацами непременно должна существовать логическая связь, объёдиняющая их в цельное повествование.

Стилистика текста

Очень важно не только то, как вы раскроете тему, но и язык, стиль, общая манера подачи содержания.

Научный текст красив, когда он максимально точен и лаконичен. Используемые в нём средства выражения, прежде всего, должны отличаться точностью, смысловой ясностью. Ключевые слова научного текста – это не просто слова, а понятия. Когда вы пишите, пользуйтесь понятийным аппаратом, то есть установленной системой терминов, значение и смысл которых должен быть для вас не расплывчатым, а чётким и ясным.

Необходимость следить за тем, чтобы значение используемых терминов соответствовало принятому в данной дисциплине употреблению.

Вводные слова и обороты типа «итак», «таким образом» показывают, что данная часть текста служит как бы обобщением изложенного выше. Слова и обороты «следовательно», «отсюда следует, что…» свидетельствуют о том, что между сказанным выше и тем, что будет сказано сейчас, существуют причинно – следственные отношения. Слова типа «вначале», «во – первых», во – вторых», «прежде всего», «наконец», «в заключении сказанного» указывают на место излагаемой мысли или факта в логической структуре текста. Слова и обороты «однако», «тем не менее», «впрочем», «между тем» выражают наличие противоречия между только что сказанным и тем, что сейчас будет сказано.

Обороты типа «рассмотрим подробнее…» или «перейдём теперь к…» помогают более чёткой рубрикации текста, поскольку подчёркивают переход к новой невыделенной особой рубрикой части изложения.

Показателем культуры речи является высокий процент в тексте сложносочинённых и сложноподчинённых предложений. Сплошной поток простых предложений производит впечатление примитивности и смысловой бедности изложения. Однако следует избегать слишком длинных, запутанных и громоздких сложных предложений, читая которые, к концу забываешь, о чём говорилось в начале.

В тексте не должно быть многословия, смыслового дублирования, тавтологий. Его не стоит загромождать витиеватыми канцелярскими оборотами, ненужными повторами. Никогда не употребляйте слов и терминов, точное значение которых вам не известно.

Цитаты и ссылки

Необходимым элементом написания работы является цитирование. Цитаты в умеренных количествах украшают текст и создают впечатление основательности: вы подкрепляете и иллюстрируете свои мысли высказываниями авторитетных учёных, выдержками из документов и т. д. Однако цитирование тоже требует определённых навыков, поскольку на цитируемый источник надо грамотно оформить ссылку. Отсутствие ссылки представляет собой нарушение авторских прав, а неправильно оформленная ссылка рассматривается как серьёзная ошибка. Умение правильно, с соблюдением чувства меры, к месту цитировать источник – один из самых необходимых навыков при выполнении рефератов и докладов, т. к. обилие цитат может произвести впечатление несамостоятельности всей работы в целом.

Наиболее распространённая форма цитаты – прямая.

Например: «Язык, - отмечал А. П. Чехов, - должен быть прост и изящен».

Если вы цитируете источник, обязательно нужно на него сослаться. В студенческих работах обычно это делается с помощью внутритекстовых сносок.

Сокращения в тексте

В текстах принята единая система сокращений, которой необходимо следовать и при написании работы. Обязательно нужно сокращать слова «век», «год» при указании конкретных дат и просто хронологических границ описываемых явлений и событий. Когда эти слова употребляются в единственном числе, при сокращении оставляется только первая буква: 1967 г., XX в. Если речь идёт о нескольких датах или веках, или о периоде, длившемся с какого – то года по какой – то на протяжении нескольких веков, первая буква слова «век» или «год» удваивается: 1902 – 1917 гг., X – XIV вв.

Сложные термины, названия организаций, учреждений, политических партий сокращаются с помощью установленных аббревиатур, которые составляются из первых букв каждого слова, входящего в название. Так, вместо слов «высшее учебное заведение» принято писать «вуз» (обратите внимание на то, что в данном случае все буквы аббревиатуры – строчные). Название учебных и академических учреждений тоже сокращаются по первым буквам: Российская Академия наук – РАН. В академическом тексте можно пользоваться и аббревиатурами собственного сочинения, сокращая таким

образом, часто встречающихся в работе сложные составные термины. При первом употреблении такой аббревиатуры необходимо в скобках или в сноске дать её объяснение.

В конце предложения (но не в середине!) принято иногда пользоваться установленными сокращениями некоторых слов и оборотов, например: «и др.» (и другие), «и т. п.» (и тому подобное), «и т. д.» (и так далее), «и пр.» (и прочее). Оборот «то есть» сокращается по первым буквам: «т. е.». Внутри предложения такие сокращения не допускаются.

Некоторые виды сокращений допускаются и требуются только в ссылках, тогда как в самом тексте их не должно быть. Это «см.» (смотри), «ср.» (сравни), «напр.» (например), «акад.» (академик», «проф.» (профессор).

Названия единиц измерения при числовых показателях сокращаются строго установленным образом: оставляется строчная буква названия единицы измерения, точка после неё не ставится: 3л (три литра), 5м (пять метров), 7т (семь тонн), 4 см (четыре сантиметра).

Рассмотрим теперь правила оформления числительных в академическом тексте. Порядковые числительные – «первый», «пятых», «двести восьмой» пишутся словами, а не цифрами. Если порядковое числительное входит в состав сложного слова, оно записывается цифрой, а рядом через дефис пишется вторая часть слова, например: «девятипроцентный раствор» записывается как «9 – процентный раствор».

Однозначные количественные числительные в тексте пишутся словами: «в течение шести лет», «сроком до пяти месяцев». Многозначные количественные числительные записываются цифрами: «115 лет», «320 человек». В тех случаях, когда числительным начинается новый абзац, оно записывается словами. Если рядом с числом стоит сокращённое название единицы измерения, числительное пишется цифрой независимо от того, однозначное оно или многозначное.

Количественные числительные в падежах кроме именительного, если записываются цифрами, требуют добавления через дефис падежного окончания: «в 17-ти», «до 15-ти». Если за числительным следует относящееся к нему существительное, то падежное окончание не пишется: «в 12 шагах», а не в «12-ти шагах».

Порядковые числительные, когда они записываются арабскими цифрами, требуют падежных окончаний, которые должны состоять: из одной буквы в тех случаях, когда перед окончанием числительного стоит одна или две согласные или «й»: «5-я группа», а не «5-ая», «в 70-х годах», а не «в 70-ых»; Из двух букв, если числительное оканчивается на согласную и гласную: «2-го», а не «2-ого» или «2-о».

Если порядковое числительное следует за существительным, к которому относится, то оно пишется цифрой без падежного окончания: «в параграфе 1», «на рис. 9».

Порядковые числительные, записываются римскими цифрами, никогда не имеют падежных окончаний, например, «в XX веке», а не «в XX-ом веке» и т. п.

Оформление текста

Реферат должен быть отпечатан на компьютере. Текст реферата должен быть отпечатан на бумаге стандартом А4 с оставлением полей по стандарту: верхнее и нижнее поля по 2,0 см., слева - 3 см., справа – 1 см.

Заглавия (название глав, параграфов) следует печатать жирным шрифтом (14), текст – обычным шрифтом (14) и интервалом между строк 1,5.

В тексте должны быть четко выделены абзацы. В абзаце отступление красной строки должно составлять 1,25 см., т. е. 5 знаков (печатается с 6-го знака).

Работа должна иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами. Номер страницы ставится внизу страницы по центру без точки на конце.

Нумерация страниц документа (включая страницы, занятые иллюстрациями и таблицами) и приложений, входящих в состав этого документа, должна быть сквозной, первой страницей является титульный лист.

На втором листе документа помещают содержание, включающее номера и наименование разделов и подразделов с указанием номеров листов (страниц). Слово «Содержание» записывают в виде заголовка (симметрично тексту) с прописной буквы. Наименования, включенные в содержание, записывают строчными буквами, начиная с прописной.

Разделы должны иметь порядковые номера в пределах всего документа (части) и обозначаться арабскими цифрами без точки, записанными с абзацевого отступа. Раздел рекомендуется начинать с нового листа (страницы).

Подразделы должны иметь нумерацию в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из номеров раздела и подраздела, разделенных точкой. В конце номера подраздела точка не ставится.

Разделы и подразделы должны иметь заголовки, кратко и четко отражающие содержание разделов и подразделов. Заголовки следует печатать с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая. Переносы слов по слогам в заголовках не допускаются. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

Расстояния между заголовком и текстом при выполнении документа машинописным способом должно быть равно 3-4 интервалам.

Обширный материал, не поддающийся воспроизведению другими способами, целесообразно сводить в таблицы. Таблица может содержать справочный материал, результаты расчетов, графических построений, экспериментов и т. д. Таблицы применяют также для наглядности и сравнения показателей.

При выборе темы реферата старайтесь руководствоваться:

- вашими возможностями и научными интересами;
- глубиной знания по выбранному направлению;
- желанием выполнить работу теоретического, практического или опытно – экспериментального характера;
- возможностью преемственности реферата с выпускной квалификационной работой.

Объём реферата может колебаться в пределах 5 – 15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в её объём.

Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

Тематика рефератов

1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3. Физиологические механизмы саморегуляции.
4. Виды саморегуляции.
5. Характеристика методов саморегуляции.
6. Сущность, методика и практическое использование АТ.
7. Роль саморегуляции в поддержании здоровья для лиц с ОВЗ.
8. Стратегии поведения при стрессе.
9. Психологические механизмы саморегуляции.
10. Ар-ттерапия.
11. Цветотерапия.
12. Музыкотерапия.

1. Задания самостоятельной работы для формирования умений

1. Овладейте психологическими методами тестирования функциональных состояний: САН, исследованием тревожности, шкалой самооценки Ч. Спилбергера. 2. Опишите методики исследования эмоциональной напряженности и эмоциональной

устойчивости: оценки внешних (телесных) проявлений напряженности.
3. Ознакомьтесь с особенностями проведения аутогенной тренировки.
4. Ознакомьтесь самостоятельно с процессом проведения одной из техник саморегуляции и овладейте ею.

5. Оцените свое функциональное состояния по «Шкале самооценки».

6. Опишите технику проведения арттерапии.

7. Опишите технику проведения цветомедитации.

8. Опишите технику проведения музыкотерапии.

2. Задания для самостоятельного контроля знаний

Раздел I. **Историко-теоретические вопросы курса.**

Вопросы для самоконтроля.

1. Каково содержание понятия «саморегуляция»?
2. Определение психологической произвольной саморегуляции.
3. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
4. Дайте определение терминам «самоконтроль», «саморегуляция», «самоорганизация».
5. Какие практические наблюдения И. Шульца стали основой методики аутогенной тренировки?
6. Каковы цели и задачи самомониторинга?

Раздел II. Методы саморегуляци.

Вопросы для самоконтроля.

1. Назовите классификацию методов саморегуляции в зависимости от временных параметров взаимодействия со стресс-фактором?
2. Общее и специфическое в методах саморегуляции.
3. Каковы основные психофизиологические последствия глубокого мышечного расслабления?
4. Назовите противопоказания для занятий аутогенной тренировкой?
5. Сформулируйте общие рекомендации по профилактике стресса.
6. Приемы саморегуляции при различных неблагоприятных психических состояниях.

Раздел III. **Прикладные вопросы саморегуляции.**

Вопросы для самоконтроля.

Психические состояния это:

а) временные уровни активности личности;

б) восприятие внешних раздражителей;

в) интроспективно вызванные образы

г) желание человека

2. При психическом утомлении человек испытывает:

а) агрессию;

б) снижение сил;

в) чувство фрустрации;

г) радость;

3. Метод АТ разработал:

а) Э.Куэ;

б) И.Шульц;

в) А.Ролан;

г) И. Саломатин;

4. Функциональные психические состояния возникают у человека:

а) во время отдыха;

б) во время сна;

в) в процессе работы;

г) во время релаксации;

5. АТ – это метод:

а) повышения производительности труда;

б) физиологической концентрации;

в) изменения обмена веществ;

г) самовнушения;

6. Метод Э. Куэ основан на:

а) мышечной релаксации;

б) медитации;

в) на проникновение в сущность объекта сосредоточения;

г) саморазвитии;

7. Психика человека условно состоит из следующих компонентов:

а) эмоций, чувств, переживаний;

б) темперамента, характера, воли;

в) подсознания, сознания, моторики;

8. Управление своими эмоциями обычно предусматривает:

а) переживание их;

б) познание их;

в) подчинение им.

9. Обида - это:

а) чувство, возникающее при столкновении человека с явлениями, на которые он не может повлиять;

б) чувство, возникающее при столкновении собственной модели поведения с реальным поведением другого, значимого человека.

01.«Человек воли» обычно выполняет то, что ему:

а) нравится;

б) хочется, а не нужно;

в) нужно, а не хочется.

11. Стрессом обычно называют:

а) благоприятные факторы, влияющие на организм;

б) неблагоприятные факторы, влияющие на организм.

12. Релаксация - это:

а) возбуждение, активизация деятельности;

б) покой, расслабление, отдых.

Приложение 4

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется в ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (далее – Университет) с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университет обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в местах, доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, справочной информации о расписании учебных занятий в адаптированной форме;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь (в случае необходимости);
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- наличие в научно-технической библиотеке и читальных залах Университета Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- наличие мультимедийной системы;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения Университета, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, в отдельных группах и удаленно с применением дистанционных технологий.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом - в форме электронного документа - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью электронной оболочки MOODLE, письменная проверка

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены Университетом или могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается

выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно). При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Наличие специальных средств обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

Для обучающихся с нарушениями слуха предусмотрена компьютерная техника, аудиотехника (акустический усилитель звука и колонки), видеотехника (мультимедийный проектор, телевизор), используются видеоматериалы, наушники для прослушивания, звуковое сопровождение учебной литературы в электронной библиотечной системе «Консультант студента».

Для обучающихся с нарушениями зрения предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. В библиотеке на каждом компьютере предусмотрена возможность увеличения шрифта, предоставляется бесплатная литература на русском и иностранных языках, изданная рельефно-точечным шрифтом (по Брайлю).

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата предусмотрено использование альтернативных устройств ввода информации (операционная система Windows), такие как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст. Учебные аудитории 101/2, 101/3, 101/4, 101/5, 110, 112, 113, 114, 116, 118, 119, 121, 123, 126, 1-100, 1-104, 1-106, 1-107 имеют беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В библиотеке специально оборудованы рабочие места, соответствующим стандартам и требованиям. Обучающиеся в удаленном доступе имеют возможность воспользоваться электронной базой данных научно-технической библиотеки Чувашского ГАУ, по необходимости получать виртуальную консультацию библиотекаря по использованию электронного контента.