

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.01.01  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Профилактика профессионального выгорания педагога  
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

6		
Вид занятий	Зачет	Итого
Лекции	14	<b>14</b>
Лабораторные	-	-
Практические	28	<b>28</b>
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР <sup>1</sup>	-	-
Промежуточная аттестация	0,25	<b>0,25</b>
Контактная работа	42,25	<b>42,25</b>
Самостоятельная работа	101,75	<b>101,75</b>
Контроль	-	-
<b>Итого</b>	144	<b>144</b>

Рабочую программу составил(и):  
Старший преподаватель, Голубева И.В.  
(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☒ Отсутствует

☐ Рецензент

\_\_\_\_\_  
(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование; Психология и педагогика начального образования  
(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВО)

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2024 г.**

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой «Педагогика и методики преподавания»

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Г.В. Ахметжанова  
(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Педагогика и методики преподавания»

\_\_\_\_\_  
(протокол заседания № 1 от «01» сентября 2020 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование теоретических знаний, практических умений и навыков в области профилактики профессионального выгорания учителя.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: общая и экспериментальная психология.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: педагогическое мастерство.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
<b>ОПК-2</b> Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	<b>ИОПК-2.1.</b> Определяет структуру и логику проектирования основных и дополнительных образовательных программ.	Знать: требования к современным образовательным программам
		Уметь: определять структуру и логику проектирования компонентов образовательных программ с использованием информационно-коммуникационных технологий
		Владеть: навыками проектирования компонентов образовательных программ с использованием информационно-коммуникационных технологий
	<b>ИОПК-2.2.</b> Проектирует целевой, содержательный и организационный разделы основных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникативных технологий).	Знать: информационно-коммуникативные технологии Уметь: формулировать цели и содержание образовательных программ, в том числе с использованием информационно-коммуникативных технологий.

		Владеть: умением проектировать содержательный и организационный разделы основных образовательных программ с использованием информационно-коммуникативных технологий.
	ИОПК-2.3. Отбирает и разрабатывает компоненты содержания основных образовательных программ с учетом планируемых образовательных результатов (в том числе с использованием информационно-коммуникативных технологий).	Знать: информационно-коммуникативные технологии
		Уметь: отбирать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации образовательной деятельности с использованием информационно-коммуникативных технологий
		Владеть: способами отбора форм, методов и приемов организации образовательной деятельности с использованием информационно-коммуникативных технологий
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК-6.1. Понимает важность планирования целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка	Знать: свои личностные особенности; этапы построения карьеры; требования современного рынка
		Уметь: учитывать индивидуальные особенности в планировании нагрузки; работать в многозадачном режиме
		Владеть: навыками постановки стратегических целей в различных областях жизни
	УК-6.2. Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, выстраивает временную траекторию их достижения с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения	Знать: основы тайм-менеджмента
		Уметь: точно оценивать и рассчитывать время на выполнение конкретных задач
		Владеть: навыками расстановки приоритетов при выполнении задач; делегирования

	<b>УК-6.3.</b> Осуществляет планирование и выстраивает траекторию личностного и профессионального развития на основе	Знать: основы личностного и профессионального развития
		Уметь: определять ключевые точки в траектории своего развития

	принципов образования в течение всей жизни, используя инструменты непрерывного образования	Владеть: инструментами непрерывного образования в своем личностном и профессиональном развитии
	<b>УК-6.4.</b> Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка	Знать: основы целеполагания  Уметь: корректировать и согласовывать личные цели, находить ресурсы в проблемных ситуациях  Владеть: навыками текущего планирования
<b>ПК-3.</b> Готов создавать условия, облегчающие адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации	<b>ПК-3.1.</b> Понимание проблем адаптации детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации	Знать: особенности адаптационных процессов человека
		Уметь: определять признаки проявления дезадаптации в условиях стрессовой ситуации
		Владеть: навыками определения трудностей адаптации по основным признакам
	<b>ПК-3.2.</b> Выбор условий, облегчающих адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации	Знать: условия, облегчающие адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации
		Уметь: определять необходимые условия, облегчающие адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации, в зависимости от характера дезадаптации
		Владеть: навыками организации и создания условий, облегчающих адаптационный процесс школьника
	<b>ПК-3.3.</b> Планирование работы по созданию условий, облегчающих адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации	Знать: особенности планирования работы по созданию условий, облегчающих адаптационный процесс школьника
		Уметь: составлять план работы со школьником в соответствии с характером проявлений дезадаптации
		Владеть: различными технологиями планирования

	<b>ПК-3.4.</b> Создание условий, облегчающих адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации	Знать: основные риски и опасности социальной среды и образовательного пространства в организации Уметь: организовать условия, облегчающие адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации Владеть: здоровьесберегающими технологиями, рефлексии психоэмоционального состояния, самоорганизации в условиях дезадаптации
	<b>ПК-4.</b> Готов во взаимодействии с психологом проводить комплекс мероприятий по профилактике трудностей адаптации детей к освоению образовательных программ основного общего образования.	<b>ПК-4.1.</b> Анализ факторов трудностей адаптации детей к освоению образовательных программ основного общего образования
		Знать: сущность адаптационных процессов в условиях стрессовых ситуаций Уметь: анализировать факторы трудностей адаптации детей к освоению образовательных программ основного общего образования Владеть: способами создания психологически комфортного образовательного пространства
	<b>ПК-4.2.</b> Выбор способов эффективного сотрудничества с психологом по профилактике трудностей адаптации детей	Знать: специфику организации взаимодействия с другими специалистами в решении вопроса профилактики трудностей адаптации Уметь: расставлять приоритеты по вопросу профилактики трудностей адаптации детей в процессе взаимодействия с психологом Владеть: способами взаимодействия с другими специалистами в решении вопроса профилактики трудностей адаптации
	<b>ПК-4.3.</b> Выявление проблем, связанных с профилактикой трудностей адаптации детей к освоению образовательных программ основного общего образования	Знать: сущность и основные характеристики проблем, связанных с профилактикой трудностей адаптации Уметь: дифференцировать проблемы, связанные с профилактикой трудностей адаптации, по степени сложности

		Владеть: способами решения проблем, связанных с профилактикой трудностей адаптации
	<b>ПК-4.4.</b> Планирование работы совместно с психологом по разработке комплекса мероприятий по профилактике трудностей адаптации детей к освоению образовательных программ основного общего образования	Знать: программы, направленные на решение проблем трудностей адаптации
		Уметь: разрабатывать программы профилактики с учетом индивидуальных и возрастных особенностей
		Владеть: способами организации и ведения комплексной работы по психологическому сопровождению процесса адаптации



#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы теку- щего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Лек 1	Проблема профессионального выгорания в психологии и педагогике	6	2	-	-	-
Модуль 1	Пр 1	Здоровье - категория педагогическая. Здоровье учителя как объект психолого-педагогического исследования	6	2	5	-	Доклад
Модуль 1	Ср 1	Составление библиографии по теме "Здоровье - категория педагогическая", провести анализ и реферирование статьи по теме "Здоровье школьника и педагога"	6	6,25	5	-	Творческое задание
Модуль 1	Лек 2	Факторы риска труда учителя: личностные факторы, ситуативные и профессиональные требования	6	2	-	-	-
Модуль 1	Пр2	Факторы риска труда учителя: личностные факторы, ситуативные и профессиональные требования	6	2	5	-	Доклад
Модуль 1	Ср 2	Составить таблицу «Стадии и симптомы профессионального выгорания»	6	6,50	5	-	Творческое задание
Модуль 1	Лек 3	Причины возникновения эмоционального выгорания учителя. Стадии и симптомы профессионального выгорания учителя	6	2	-	-	-
Модуль 1	Пр 3	Стресс в педагогической деятельности. Понятие стресса, причины стресса. Плюсы и минусы стресса. Алгоритм работы со стрессом.	6	2	5	-	Сообщение
Модуль 1	Ср 3	Изучение литературы по конфликтологии. Разработать схему анализа конфликтной ситуации.	6	9	5	-	Творческое задание
Модуль 1	Лек 4	Симптомы появления профессионального выгорания: психофизиологические, социально-психологические, поведенческие. Диагностика профессионального выгорания педагога	6	2	-	-	-
Модуль 1	Пр 4	Конфликтная ситуация: признаки и причины. Стили поведения в конфликте. Перевод конфликта в сотрудничество	6	2	5	-	Сообщение
Модуль 1	Ср 4	Разработать режим дня современного учителя начальных классов	6	9	5	-	Творческое задание
Модуль 1	Лек 5	Профилактика профессионального выгорания. Характеристика качеств личности, помогающие	6	2	-	-	-

		сионального выгорания					
Модуль 1	Пр 5	Управление временем. Диагностика проблем, связанных с ситуацией управления временем. Условия эффективного управления временем	6	2	-	-	-
Модуль 1	Ср 5	Изучить литературу по теме, подобрать психодиагностики по выявлению профессионального выгорания. Составить коллекцию диагностических методик по выявлению признаков профессионального выгорания учителя	6	10	5	-	Творческое задание
Модуль 1	Лек 6	Технологии саморегуляции и релаксации.	6	2	-	-	-
Модуль 1	Пр 6	Диагностические методики выявления симптомов профессионального выгорания	6	2	5	-	Сообщение
Модуль 1	Ср 6	Провести мини исследование по диагностическим методикам, осуществление самодиагностики	6	15	7	-	Творческое задание
Модуль 1	Лек 7	Содержания деятельности психолога по профилактике профессионального выгорания в педагогическом коллективе.	6	2	-	-	-
Модуль 1	Пр 7	Программа профилактических мероприятий в начальной школе.	6	2	-	-	-
Модуль 1	Ср 7	Подготовить презентацию "Причины профессионального выгорания современного учителя в школе"	6	10	5	-	Творческое задание
Модуль 1	Пр 8	Профилактика и психологическая помощь, основные подходы к работе с профессиональным выгоранием	6	2	5	-	Сообщение
Модуль 1	Ср 8	Представление анализа используемых игр в аспекте развития навыков уверенного поведения	6	6	7		Творческое задание
Модуль 1	Пр 9	Уверенное поведение, навыки уверенного поведения. Практикум по выработке навыков уверенного поведения учителя	6	2	-	-	-
Модуль 1	Ср 9	Разработка методических рекомендаций учителю по технологиям релаксации	6	10	7		Творческое задание
Модуль 1	Пр 10	Релаксация и способы ее осуществления	6	2	5	-	Сообщение
Модуль 1	Ср 10	Изучение литературы по вопросам разработки программы по профилактике профессионального выгорания, разработка алгоритма составления программы	6	10	7		Творческое задание
Модуль 1	Пр 11	Педагогическая рефлексия в структуре эмоционально-психологического здоровья. Основы саморегуляции. Эффект и способы саморегуляции	6	2	-	-	-
Модуль 1	Пр 12,13	Психолого-педагогический тренинг по профилактике профессионального выгорания учителя	6	4	-	-	-
Модуль 1	Ср 11	Подбор игр и упражнений различной направленности в рамках профилактики и коррекции эмоционального выгорания учителей	6	10	7		Творческое задание

Модуль 1	Пр 14	Анализ программ профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания учителей начальных классов	6	2	-	-	-
	ПА		6	0,25	-	-	-
<b>Итого:</b>				144	100		

## 5. Образовательные технологии

Технология	Формы обучения	Методы обучения
Интерактивные технологии	-	Работа в парах Работа в группах
Информационные технологии	Визуальная лекция	Презентационный метод
Технология обучения в сотрудничестве	Лекция-беседа	Беседа Доклад малых групп Работа в паре
Технологии традиционного обучения	Практическое занятие	Словесный метод

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Изучение курса «Профилактика профессионального выгорания педагога» требует от студентов посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается также, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Практическое занятие – важнейшая форма самостоятельной работы студентов над научной, учебной и периодической литературой. Практические занятия помогают лучшему усвоению курса, закреплению знаний, полученных на лекциях и при изучении основной и дополнительной литературы. Они прививают студенту навыки самостоятельного мышления и устного выступления, способствуют умению выражать и обосновывать свою позицию по основным проблемам современной психологии, развитию научного мировоззрения будущих профессионалов, формируют навыки групповой работы. Участие в семинаре позволяет студенту соединить полученные теоретические знания с решением конкретных практических задач. Предварительно перед подготовкой к практическому занятию студентам необходимо ознакомиться с планом занятия. При этом следует внимательно изучить конспекты лекций, что позволит полнее понять смысл и основное содержание вопросов,

выносимых на обсуждение. Завершающим этапом подготовки является работа с основной и дополнительной литературой, рекомендованной к занятию. При подготовке к докладу или сообщению, следует изучить литературу и записи лекций, составить план. Само выступление можно подготовить в виде тезисов, содержащих факты и примеры для обоснования, раскрываемого вопроса. Время выступления должно быть не более 5-10 минут. Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные формы работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия. Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и зачету. Она предусматривает, как правило, написание докладов, выполнение творческих заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

При подготовке докладов или сообщений студент должен правильно оценить выбранный для освещения вопрос. При этом необходимо правильно уметь пользоваться обязательной и дополнительной литературой. Значение поисков необходимой литературы огромно, ибо от полноты изучения материала зависит качество научно-исследовательской работы. Самый современный способ провести библиографический поиск – это изучить электронную базу данных по изучаемой проблеме. Доклад – вид самостоятельной работы, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. Подготовка доклада требует от студента большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы. Она включает несколько этапов и предусматривает длительную, систематическую работу студентов и помощь педагогов по мере необходимости:

- составляется план доклада путем обобщения и логического построения материала доклада;

- подбираются основные источники информации;
- систематизируются полученные сведения путем изучения наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, возможно, дает сам преподаватель;

- делаются выводы и обобщения в результате анализа изученного материала, выделения наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и требования нормативных документов.

К докладу по укрупненной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления. Обычно в качестве тем для докладов преподавателем предлагается тот материал учебного курса, который не освещается в лекциях, а выносится на самостоятельное изучение студентами. Поэтому доклады, сделанные студентами на семинарских занятиях, с одной стороны, позволяют дополнить лекционный материал, а с другой – дают преподавателю возможность оценить умения студентов самостоятельно работать с учебным и научным материалом. Построение доклада, как и любой другой научной работы, традиционно включает три части: вступление, основную часть и заключение.

Во вступлении обозначается актуальность исследуемой в докладе темы, устанавливается логическая связь ее с другими темами. В заключении формулируются выводы, делаются предложения и подчеркивается значение рассмотренной проблемы.

При проведении семинарских занятий методом развернутой беседы по отдельным вопросам может выступить заранее подготовленное сообщение. Сообщения отличаются от докладов тем, что дополняют вопрос фактическим или статистическим материалом. Необходимо выразить свое мнение по поводу поставленных вопросов и построить свой ответ в логической взаимосвязи с уже высказанными суждениями.

Самостоятельная работа по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение заданий для самостоятельной работы;
- изучение теоретического и лекционного материала, а также обязательной и дополнительной литературы при подготовке к семинарским занятиям, дискуссиям, написании докладов;
- самостоятельное изучение материалов официальных сайтов для выступления на семинарских занятиях и для подготовки заданий. Алгоритм самостоятельной работы студентов:

1 этап – поиск в литературе и изучение теоретического материала на предложенные преподавателем темы и вопросы;

2 этап – осмысление полученной информации из основной и дополнительной литературы, освоение терминов и понятий, механизма решения задач;

3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос или алгоритма решения задачи.

### **Структура доклада (устного сообщения)**

0. Введение. В этой части студент должен обосновать актуальность темы, представить уровень ее научной разработки (историография проблемы), сформулировать цели, задачи, объект, предмет исследования. Обязательным является краткий анализ источников по теме доклада. Объем введения не должен превышать 3-4 страниц.

1. Основная часть. В ней излагается содержание темы, проведенная автором исследовательская работа. Рекомендуется разделить основную часть на 2–3 вопроса. Причем, каждая часть исследования должна быть логическим продолжением предыдущей. Все разделы основной части должны создать цельную картину всестороннего раскрытия темы. Недопустимы логические противоречия и фактические ошибки.

2. Заключение. Эта часть работы должна содержать выводы по теме согласно поставленным целям и задачам. Форма изложения в виде тезисов не должна сводиться к краткому пересказу основного содержания работы. Объем – 2-3 страницы.

3. Список использованных источников и литературы.

При необходимости работа может содержать приложение, в которое включаются статистические материалы, таблицы, документы и др. Приложение не является обязательным элементом работы, его составление должно быть оправданным содержанием работы. Материалы приложения должны нести смысловую нагрузку, иллюстрировать какие-либо выводы в работе. Объем приложений не должен превышать трех страниц.

### **Требования к оформлению текста доклада (устного сообщения)**

1. наличие стандартного титульного листа с указанием названия университета, института (факультета), кафедры, темы доклада, Ф.И.О. студента, выполнившего работу, Ф.И.О. преподавателя;

2. оглавление (содержание) работы, которое помещается на втором листе работы с указанием страниц;

3. правильно оформленный научно-справочный аппарат, для этого используются следующие стандарты:

☐ ГОСТ 7.0.100-2018 – Дата введения – 2019-07-01 ["Библиографическая за-пись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составле-ния"](#)

☐ . ГОСТ 7.80-2000 ["Библиографическая запись. Заголовок"](#)

☐ ГОСТ Р 7.0.5-2008 ["Библиографическая ссылка. Общие требования и пра-вила составления"](#)

☐ ГОСТ 7.82-2001 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления"](#)

☐ ГОСТ Р 7.0.12-2011 ["Библиографическая запись. Сокращение слов и слово-сочетаний на русском языке. Общие требования и правила"](#)

☐ ГОСТ 7.60-2003 ["Издания. Основные виды. Термины и определения"](#)

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
6	УК-6	Творческое задание
6	ПК-3	Доклад Сообщение Творческое задание
6	ПК-4	Творческое задание

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Творческое задание

*(наименование оценочного средства)*

#### Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

1. Подготовка программы практикума по формированию способности к релаксации.
2. Изучение литературы по теме семинара, подготовка обзорной статьи по проблемам профессионального выгорания педагога.
3. Составить таблицу «Стадии и симптомы профессионального выгорания».
4. Изучение литературы по конфликтологии. Разработать схему анализа конфликтной ситуации.
5. Изучение литературы по теме "Стадии профессионального выгорания", составление таблицы, библиографии по теме практического занятия. Разработка содержания консультации.

#### Критерии оценки:

**7-5 баллов** – процесс выполнения творческого задания носит эмоционально-ценностный характер, замысел и идея спроектированы студентами самостоятельно, в процессе выполнения задания студенты проявляют оригинальность мышления, богатство и инициативность воображения, разработанность замысла проявляется в адекватном и детализированном отборе средств его воплощения, студенты выдвигают разнообразные идеи, соответствующие изучаемой проблеме и последовательно разрешают противоречия, действуют логично, последовательно, проявляют смекалку, юмор, добиваются положительных промежуточных и итоговых результатов, способны критично оценить творческий продукт, который отличается оригинальностью, самостоятельностью, образностью и выразительностью научно-методического решения;

**4 балла** - процесс выполнения творческого задания носит эмоционально-ценностный характер, замысел и идея спроектированы студентами самостоятельно, в процессе выполнения задания студенты проявляют оригинальность



мышления, богатство и инициативность воображения, разработанность замысла не достаточно детализирована, отсутствуют логика в отборе средств реализации противоречия, не достаточно продумана последовательность творческих действий, реализация которых приводит к промежуточным трудностям, результат творческого процесса отсрочен во времени, студенты испытывают трудности в придании продукта творчества завершённой формы как обоснованной идеи, результат не в полной мере соотносится с замыслом, однако продукт творчества обладает оригинальностью, образностью, завершенностью, эмоциональностью, отражает знание основных законов изучаемой теории и практики вопроса;

**3 балла** – процесс выполнения творчества задания эмоционально приглушен, студенты не испытывают вдохновения при решении творческой противоречивой задачи, замысел и идея возникают при необходимости подсказки извне, стимулировании творческого мышления наводящими вопросами, выполнение задание осуществляется традиционными способами, отсутствуют варианты переноса знакомого в новые условия, допускаются теоретические и методические ошибки в трактовке способов творческого решения проблемы, действия на продуманы, спонтанны и нелогичны, доминирует подражательность в решении противоречия, при реализации замысла студенты не стремятся к воплощению оригинальной идеи, однако придают своему решению завершенность, проявляют творческую на заключительном этапе выполнения задания. Продукт творчества обладает слабой оригинальностью, отсутствует авторская идея, выразительность, эстетическая завершенность;

**2-0 баллов** - творческий процесс при выполнении задания отсутствует, идея и замысел заимствованы, проявление оригинальности мышления затруднено, преобладают действия репродуктивного характера, продукт творчества либо не завершён, либо носит формальный характер.

### 7.2.2. Доклад

(наименование оценочного средства)

#### Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

№ п/п	Темы докладов
1	Понятие и природа стресса
2	Современные психологические подходы к изучению стресса
3	Психологическая адаптация к стрессам
4	Положение учителей в странах Европы (по выбору)
5	Копинговые стратегии поведения при стрессе
6	Источники организационного стресса
7	Последствия организационного стресса
8	Стресс на работе и его последствия
9	Профессиональное выгорание: причины, стадии, симптомы
10	Стресс в педагогической профессии
11	Управление стрессами
12	Личная программа защиты от стресса
13	Стратегия развития стрессоустойчивого поведения
14	Самомониторинг как базисная техника саморегуляции

15	Когнитивные стратегии развития стрессоустойчивого поведения
16	Стратегии регуляции эмоций с помощью НЛП
17	Здоровьесберегающие технологии в педагогической деятельности
18	Стратегия релаксации

### Краткое описание и регламент выполнения:

Подготовка и написание доклада включает в себя:

- сбор информации: отбор источников, конспектирование;
- анализ психолого-педагогической научной литературы;
- письменное оформление доклада;
- подготовка устного выступления на 5-7 минут;
- устное выступление.

### Критерии оценки:

**5 баллов** выставляется студенту, если в выступлении прослеживается связь с предшествующей темой или вопросом. Раскрыта сущность проблемы, методологическое значение её для научной, профессиональной и практической деятельности. Проявляется самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них, умение приводить примеры из реальной практики, освещены все аспекты вопроса. Выступление студента соответствует требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее ясная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов. Выступление содержит необходимую полноту и завершенность;

**4 балла** - в выступлении прослеживается связь с предшествующей темой или вопросом, но допускаются неточности в раскрытии сущности проблемы. Проявляется самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, но затрудняется приводить примеры из реальной практики, недостаточно освещены все аспекты вопроса. Выступление студента соответствует требованиям логики, но нет четкого вычленения излагаемой проблемы, ее формулировки. Выступление содержит недостаточную полноту и завершенность;

**3-1 балла** - в выступлении прослеживается нарушение связи с предшествующей темой или вопросом, допускаются неточности в раскрытии сущности проблемы. Не проявляется достаточной самостоятельности в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, затрудняется приводить примеры из реальной практики, недостаточно освещены все аспекты вопроса. В выступлении студента наблюдается нарушение логики, нет четкого вычленения излагаемой проблемы, ее формулировки. Выступление сжато и требует завершенности;

**0 баллов** - студент не владеет материалом, не выделяет главные идеи, не понимает сущности изученного материала, отсутствие логики в ответе.

### **7.2.3. Сообщение**

*(наименование оценочного средства)*

Примерная тематика сообщений:

1. Алгоритм работы со стрессом в разных ситуациях в образовательном пространстве.
2. Управление конфликтами в образовательном пространстве.
3. Роль диагностики в профилактике стресса.
4. Организация психологической помощи в стрессовой ситуации.
5. Методическое обеспечение составления программ профилактики профессионального выгорания.

#### **Критерии оценки:**

**5 баллов** выставляется студенту, если он свободно владеет материалом, проявляет оригинальность при выполнении заданий, активно участвует в обсуждении, отвечает на вопросы и аргументирует ответы; владеет глубокими базисными знаниями и умениями, четко воспроизводит учебную информацию, осуществляет активный перенос знаний в смежные дисциплины и темы, владеет анализом, сравнением, обобщением, верно использует научную терминологию, аргументирует точку зрения и свое отношение к данному вопросу, материал излагает грамотно, логично, уверенно;

**4 балла** - допускаются неточности, используются материалы самоподготовки, но невысок уровень проявления творчества, смекалки, затруднения при решении творческих заданий, проявлении самостоятельности мышления, эрудиции, рефлексии своего практического опыта;

**3-1 балл** - допускаются неточности, варианты решения заданий носят формальный характер, низкий уровень проявления творчества, смекалки, эрудиции, рефлексии своего практического опыта;

**0 баллов** - студент не владеет материалом, не выделяет главные идеи, не понимает сущности изученного материала, не достаточно владеет интеллектуальными операциями: анализа, синтеза, обобщения.

### **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 6

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Здоровье учителя как научно-исследовательская проблема
2	Психоэмоциональное здоровье педагога залог успеха практической деятельности
3	Проблема профессионального выгорания в психологии и педагогике
4	Эмоциональное выгорание учителя
5	Факторы риска труда учителя: общая характеристика
6	Социально-психологические факторы риска труда учителя
7	Профессиональные факторы риска труда учителя

8	Профессиональное выгорание - симптомы и причины
9	Понятие стресса, причины стресса. Стресс в педагогической деятельности
10	Причины возникновения эмоционального выгорания учителя
11	Стадии профессионального выгорания учителя
12	Симптомы появления профессионального выгорания: психофизиологические, социально-психологические, поведенческие
13	Диагностика профессионального выгорания педагога
14	Конфликтная ситуация: признаки и причины
15	Управление временем. Условия эффективного управления временем
16	Профилактика профессионального выгорания
17	Характеристика качеств личности, помогающие избежать профессионального выгорания
18	Технологии саморегуляции, релаксации, уверенного поведения
19	Программа профилактических мероприятий в начальной школе
20	Методические основы проведения профилактических тренингов
21	Диагностические методики по коррекции и профилактике эмоционального выгорания учителя
22	Содержание деятельности психолога по профилактике профессионального выгорания в педагогическом коллективе
23	Алгоритм работы со стрессом
24	Технологии перевода конфликта в сотрудничество
25	Анализ программ по профилактике профессионального выгорания педагога
26	Современные методы профилактики профессионального выгорания педагога
27	Технология тайм-менеджмента в профилактике профессионального выгорания педагога
28	Формирование стрессоустойчивости педагога
29	Модели тренингов по профилактике профессионального выгорания
30	Позитивное мышление в работе с профессиональным выгоранием

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр 6	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
	Зачет	«зачтено»	Свободно владеет учебным материалом, а также может ориентироваться по вопросам, выходящим за пределы учебной дисциплины; точно использует научную терминологию, владеет инструментарием учебной дисциплины; способен применять знания в конкретной практической ситуации, умеет обосновывать свои суждения, владеет рефлексией своего практического опыта; отмечается способность самостоятельно решать нестандартные ситуации; отмечается также творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры

		«не зачтено»	Студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении понятий, искажая их смысл, неуверенно излагает учебный материал, не может применять теоретические знания для решения практических задач; демонстрирует неумение использовать научную терминологию; низкий уровень культуры исполнения заданий; низкий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.
--	--	--------------	--

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовков)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Бергис Т.А.	Психология стресса [Электронный ресурс] : практикум / Т. А. Бергис ; ТГУ, Гуманитарно-педагогический институт, Кафедра "Дошкольная педагогика, прикладная психология". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2019. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 278-281. - ISBN 978-5-8259-1453-4.	Практикум	2019	Репозиторий ТГУ
2	Гафиятулина Н.Х.	Социальная коммуникация в профилактике конфликтов [Элек-	Учебно-методическое пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"

		тронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Н. Х. Гафиатулина, С. И. Самыгин. - Москва : Русайнс, 2016. - 162 с. - ISBN 978-5-4365-0793-4.			
3	Прусова Н.В.	Психология труда [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Прусова, Г. Х. Боронова. - 2-е издание (электронное). - Саратов : Научная книга, 2019. - 159 с. - ISBN 978-5-9758-1773-0.	Учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
4	Архангельский Г.А.	Тайм-менеджмент [Электронный ресурс] : полный курс : учеб. пособие / Г. А. Архангельский [и др.] ; под ред. Г. А. Архангельского. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 310 с. - ISBN 978-5-9614-1881-1.	Учебное пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовков)	Тип (учеб-ник, учеб-ное пособие, учеб-но-методическое пособие, прак-	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС

			<b>тикум, др.)</b>		
1	Виноградова Г.А.	Организационная психология [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / Г. А. Виноградова ; ТГУ ; Гуманит.-пед. ин-т ; каф. "Теорет. и прикладная психология". - Тольятти : ТГУ, 2017. - 79 с. - Библиогр.: с. 72-73. - Глоссарий: с. 74-75. - Прил.: с. 76-79. - ISBN 978-5-8259-1157-1.	Учебно-методическое пособие	2017	Репозиторий ТГУ
2	Старшенбаум Г.В.	Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс] : интерактивный учебник : игры, тесты, упражнения / Г. В. Старшенбаум. - Саратов : Вузовское образование, 2015. - 281 с.	Учебник	2015	ЭБС "IPRbooks"
3	Фопель К.	Технология ведения тренинга [Электронный ресурс] : теория и практика : [практ. пособие] / К. Фопель. - Москва : Генезис, 2013. - 272 с. - (Все о психологической группе). - ISBN 978-5-98563-296-5.	Практическое пособие	2013	ЭБС "IPRbooks"
4	Шабанова Т.Л.	Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. Л. Ша-	Учебное пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"

		банова. - Саратов : Вузовское образование, 2014. - 121 с.			
--	--	---	--	--	--

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience [Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus [Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	Office Standart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У - 116)	Переносной проектор, экран; столы ученические двухместные (моно-блок), стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютер
2	Помещение для самостоятельной работы студентов (Г - 401)	Стол� ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет