

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Президент Образовательного учреждения
Фонда «Педагогический университет
«Первое сентября»



Соловейчик А.С.

«21» февраля 2019 г.

**Рабочая программа модульного курса по программе дополнительного образования
«Сила убеждений, или Как наши мысли влияют на нашу жизнь»**

Автор:

Разумова Ольга Геннадьевна,
кандидат психологических наук, доцент кафедр
общей и прикладной психологии факультета
психологии и безопасности жизнедеятельности
Марийского государственного университета

Москва

2019 г.

1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы: совершенствование личностных и профессиональных компетенций слушателей в области коммуникации и здоровьесбережения.

1.2. Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки: педагогическое образование
		Код компетенции 44.03.01 Бакалавриат
1	Способностью проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития	ПК-10
2	Способность к самоорганизации и самообразованию	ОК-6

1.3. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать – Уметь	Направление подготовки: педагогическое образование
		Код компетенции 44.03.01 Бакалавриат
1	Знать: технологии и способы коммуникации и здоровьесбережения Уметь: проектировать траекторию своего профессионального роста и личностного развития на основе коммуникативных и здоровьесберегательных технологий	ПК-10
2	Знать: способы и возможности самоорганизации и самообразования Уметь: использовать возможности самоорганизации и самообразования	ОК-6

Категория слушателей: уровень образования – ВО, область профессиональной деятельности – дошкольное, начальное, основное, среднее образование.

Форма обучения: заочная, с применением дистанционных технологий.

Общая трудоемкость дисциплины: 6 академических часов.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего, час.	Вид учебных занятий,			Форма контроля	Трудоемкость
			Лекции и	Практ. занятие	Самост. работа		
1	Сила убеждений, или Как наши мысли влияют на нашу жизнь	5 ч. 35 мин.	5.35	0	0	Ответы на вопросы к разделу	5 ч. 35 мин.
2	Итоговая аттестация	25 мин.				Онлайн-тестирование	25 мин.
	Итого						6 часов

3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Промежуточный контроль. Задания промежуточного контроля размещены в тексте курса.

3.2. Итоговая аттестация

Форма: онлайн-тестирование с мгновенной обратной связью.

Оценка: зачет/незачет

Примерные задания:

1. Выделяют три фазы стресса (отметьте лишнее):

- а) стадия мобилизации, напряжения и тревоги
- б) стадия сопротивления
- в) стадия принятия решения
- г) стадия истощения

2. Отрицательные эмоции (тревога, гнев, страх) на первой стадии стресса выполняют функцию...

- а) разрушения приспособительных функций организма
- б) мобилизации ресурсов организма и приспособления к ситуации
- в) контроля за ситуацией
- г) программирования поведения на следующих стадиях

3. Причиной разрушительных процессов в организме чаще всего являются...

- а) подавленные, неотрагированные отрицательные эмоции
- б) особенности питания
- в) физические нагрузки
- г) климатические условия

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

- 1. Александер Ф. Психосоматическая медицина: Принципы и применение. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 336 с.
- 2. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
- 3. Малкина-Пых И.Г. Болезни кожи. Освободиться и забыть. Навсегда. М.: Эксмо, 2007. 224 с.
- 4. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. М.: МЕДпресс, 2009. 592 с.

Материально-технические условия реализации программы

Компьютер или ноутбук с программным обеспечением.

Свободный доступ в интернет.