

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»  
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

---

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,  
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский  
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Софрология. Обучение техникам и упражнениям релаксации»**

**Вид профессиональной деятельности**

Практическая психология, психологическое консультирование и психологическая  
диагностика

**Общая трудоемкость**

300 академических часов

**Форма обучения**

Заочная

Санкт-Петербург

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. №839).
4. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

### 1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

**Цель:** формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.

#### **Характеристика нового вида профессиональной деятельности**

**Область профессиональной деятельности:** оказание услуг населению.

**Объекты профессиональной деятельности:** психологическое консультирование и сопровождение лиц, нуждающихся в психологической помощи.

**Виды профессиональной деятельности:** ВД 1. Оказание консультационной психологической помощи населению.

**Выпускник, освоивший программу профессиональной переподготовки, готов решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа:**

ВД 1. Оказание консультационной психологической помощи населению:

– проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

#### **Уровень квалификации**

Достижение 6 уровня квалификации в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант».

**Присваиваемая квалификация:** не присваивается.

**Характеристика профессиональных компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в процессе освоения программы**

В процессе освоения программы обучающийся формирует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология:

Код компетенции	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

### Планируемые результаты обучения

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) деятельности по профессиональному стандарту «Психолог-консультант»:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1. Оказание консультационной психологической помощи населению (А/б)	
ОПК-4	Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

### 1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

### 1.4. Форма обучения: заочная.

### 1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 300 часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) <sup>1</sup>
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	

<sup>1</sup> ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

<b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b>						
1	Общая психология	24	20	2	2	ДЗ
2	Психодиагностика	20	16	2	2	ДЗ
3	Основы психологического консультирования	20	16	2	2	3
4	Психотерапия: теория и практика	20	16	2	2	3
<b>Раздел специальных дисциплин</b>						
5	Истоки софрологии	7	6	1	0	3
6	Философия и специфика софрологии как метода релаксации	9	6	1	2	3
7	Влияние релаксационных техник на организм детей и взрослых	7	6	1	0	3
8	Вспомогательные средства, используемые при проведении релаксационных техник с детьми и подростками	9	6	1	2	3
9	Тренировка расслабления и релаксации	15	10	1	4	3
10	Аутотренинг	8	5	1	2	3
11	Упражнения при негативном состоянии	14	6	1	7	ДЗ
12	Медитативные техники. Йога для релаксации	12	9	1	2	3
13	Техника прогрессивного мышечного расслабления	9	6	1	2	3
14	Упражнения для релаксации и снятия стресса	12	8	2	2	3
15	Релаксационный тренинг для детей и взрослых	18	15	1	2	3
16	Релаксационные упражнения для нормализации сна	11	8	1	2	3
17	Релаксационная гимнастика	15	10	2	3	ДЗ
18	Метод прогрессивной релаксации	10	8	1	1	3
19	Игровые упражнения мышечной релаксации для детей дошкольного возраста	12	8	1	3	3
20	Релаксационные упражнения нервно-мышечной релаксации	16	12	2	2	3
21	Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных мышц	20	12	2	6	3
Итоговая аттестация		12				Итогов ый междис циплина рный экзамен
<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>				

## 2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
<b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b>					
1	Общая психология	24	<p>Психология как наука. История развития психологии. Общая характеристика психологической науки. Развитие психики и происхождение сознания. Познавательная сфера личности. Ощущение, восприятие, внимание. Познавательная сфера личности. Память, мышление, воображение, интеллект. Эмоционально-волевая сфера личности. Структура личности в психологии (20 часов)</p>	<p>Выполните задания:  1. Заполните таблицу «История развития психологии» по образцу.  2. Продолжите заполнять таблицу по образцу. Какие свойства внимания проявляются в следующих ситуациях.  3. Составьте обобщенную схему характеристики сознания человека.  4. Опишите типы темперамента человека.  Ознакомьтесь с опросником Г. Айзенка на диагностику типов темперамента – Айзенка личностный опросник (EPI).  Пройдите этот тест, опишите получившиеся результаты.  (2 часа)</p>	Тест (2 часа)
2	Психодиагностика	20	<p>Общая характеристика психодиагностики. История психодиагностики. Дифференциальная психометрика. Классификация психодиагностических методик. Психометрические требования к построению и проверке</p>	<p>Выполните задание:  Просмотрите вебинар «Психологическая диагностика: проективные методы». Ознакомьтесь со всеми видами проективных методов диагностики. Выберите любую методику и подробно опишите ее, на что</p>	Тест (2 часа)

			<p>методик. Основные методы психодиагностики. Тестирование как основной метод психодиагностики. Психодиагностика интеллекта. Психодиагностика познавательных процессов. Психодиагностика специальных способностей. Психодиагностика эмоционально-волевой сферы. Психодиагностика потребностно-мотивационной сферы. Психодиагностика группы. Беседа как метод психодиагностики. Компьютерная психодиагностика. Клиническая психодиагностика. Профессионально-этические принципы психодиагностики (16 часов)</p>	<p>направлена данная методика, что выявляет, какие достоинства и недостатки можно выделить и т.д. Выполните данную методику и постарайтесь интерпретировать результаты. Запишите свои выводы с расширенной интерпретацией и предоставьте на проверку преподавателю. (2 часа)</p>	
3	Основы психологического консультирования	20	<p>Место психологического консультирования среди видов психологической помощи. Профессиональная подготовка и профессионально важные качества специалиста, оказывающего психологическую помощь. Этические нормы и принципы оказания психологической помощи. Показания к психологическому консультированию.</p>	<p>Выполните задания: 1. Назовите черты личности психолога, которые могут способствовать развитию синдрома профессионального выгорания. 2. Предложите профилактические рекомендации человеку, у которого установлен синдром профессионального выгорания. 3. Просмотрите вебинар «Алгоритм психологического</p>	Тест (2 часа)

			Отличие консультирования от психотерапии. Условия проведения психологического консультирования. Процесс психологического консультирования. Профилактика синдрома профессионального выгорания психолога-консультанта (16 часов)	консультирования» Перечислите, о каких этапах консультирования Вы узнали. Кратко опишите каждый из этапов и выделите его особенности. (2 часа)	
4	Психотерапия: теория и практика	20	Этапы становления современной психотерапии. Современное состояние психотерапии. Формы психотерапии. Основные модели психотерапии. Альтернативные направления психотерапии. Общие стратегии психотерапевтического консультирования (16 часов)	Выполните задания: 1. Охарактеризуйте ведущие направления психотерапии. 2. Распишите этапы групповой психотерапии. 3. Опишите структуру психодинамической психотерапии. 4. Заполните таблицу «Альтернативные направления психотерапии». (2 часа)	Тест (2 часа)
<b>Раздел специальных дисциплин</b>					
5	Истоки софрологии	7	Истоки софрологии. Софрология как метод психотерапии (6 часов)		Тест (1 час)
6	Философия и специфика софрологии как метода релаксации	9	Философия и специфика софрологии как метода релаксации. Основные принципы (6 часов)	Дайте ответ на вопрос: Почему в познании себя так важен принцип «здесь и сейчас»? (2 часа)	Тест (1 час)
7	Влияние релаксационных техник на организм детей и взрослых	7	Влияние релаксационных техник на организм. Виды методов релаксации (6 часов)		Тест (1 час)

8	Вспомогательные средства, используемые при проведении релаксационных техник с детьми и подростками	9	Вспомогательные средства, используемые при проведении релаксационных техник с детьми и подростками. Проективное рисование. Интерпретации рисунков (6 часов)	Выполните задание: Проективное рисование. Вы можете сделать рисунок по конкретной теме несколько раз. А потом уже попробовать интерпретировать свои рисунки. Интерпретацию вы можете посмотреть в литературе по проективной диагностике (рисуночные тесты). При интерпретации важно не быть критичным. Для начала попробуйте понять, что вы изобразили, кого вы нарисовали. Есть ли сюжет на рисунке? Попробуйте при интерпретации рисунка быть с самим собой откровенным. Внутренний ваш вопрос самому себе, всегда найдет отклик у вас, если вы будете терпеливее и настроенным на желание понять себя. Приложите к ответу отсканированный рисунок и интерпретацию, написанную в Word. (2 часа)	Тест (1 час)
9	Тренировка расслабления и релаксации	15	Релаксация. Техники, используемые в релаксационном тренинге. Тренинг расслабления (релаксации) по Джекобсону. Тренировка расслабления и релаксации	Выполните упражнения, предложенные в модуле. Опишите в свободной форме собственные ощущения и впечатления от тренировки.	Тест (1 час)

			(10 часов)	(4 часа)	
10	Аутотренинг	8	Аутотренинг. Аутотренинговые истории для подростков (5 часов)	Выполнить упражнения на выработку навыков релаксации. (2 часа)	Тест (1 час)
11	Упражнения при негативном состоянии	14	Упражнения при негативном состоянии. Методика выполнения упражнений (6 часов)	Выполните упражнения, предложенные в модуле. Опишите в свободной форме собственные ощущения и впечатления от тренировки. (7 часов)	Тест (1 час)
12	Медитативные техники. Йога для релаксации	12	Основы релаксации и медитации для детей. Практики для релаксации и творческой визуализации. Медитация и ритуалы для детей (9 часов)	Выполните задание: Составьте конспект занятия по релаксации и медитации для детей (в любой форме). (2 часа)	Тест (1 час)
13	Техника прогрессивного мышечного расслабления	9	Прогрессивное мышечное расслабление или релаксация по Якобсону. Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона. Техника достижения расслабления (6 часов)	Выполните упражнения на расслабление. (2 часа)	Тест (1 час)
14	Упражнения для релаксации и снятия стресса	12	Теория управления стрессом. Практика управления стрессом (8 часов)	Выполните задание: Ознакомьтесь с упражнениями, приведенными в теме «Практика управления стрессом». Какие из них вы считаете наиболее эффективными, почему? Составьте последовательный список упражнений, которые Вы бы	Тест (2 часа)

				использовали на реальном занятии. (2 часа)	
15	Релаксационный тренинг для детей и взрослых	18	Релаксационный тренинг для детей. Релаксационные упражнения для взрослых. Карточка релаксационных упражнений для детей (15 часов)	Выполните задания: Сделайте упражнения. После проведения упражнений попробуйте ответить на вопросы: как вы себя сейчас чувствуете, легко ли вам было расслабиться, с какой группой мышц у вас возникли трудности в расслаблении, с какой группой мышц трудностей не было. Попробуйте делать данные упражнения в любое свободное время. Отслеживайте свои телесные и психические ощущения до и после проведения упражнений. (2 часа)	Тест (1 час)
16	Релаксационные упражнения для нормализации сна	11	Физиология сна и бессонница. Упражнения для борьбы с нарушением сна. Аутогенная тренировка И. Шульца (8 часов)	Выполните задание: Ознакомьтесь со статьей «Аутогенная тренировка с детьми и подростками - показания, рекомендации». Сделайте краткий конспект по статье на тему «Основные приемы и принципы проведения аутогенных тренировок с детьми». (2 часа)	Тест (1 час)
17	Релаксационная гимнастика	15	Расслабление мышц и дыхательная гимнастика против стресса. Комплексная релаксационная гимнастика.	Выполните задания: Ознакомьтесь с краткими сведениями о методе тайцзи-цюань. Ответьте на вопросы.	Тест (2 часа)

			Релаксационная ритмическая гимнастика (10 часов)	1. Какой принцип лежит в основе гимнастики тайцзи-цюань? 2. Перечислите особенности проведения гимнастики тайцзи-цюань. 3. Как вы считаете, почему гимнастика тайцзи-цюань полезна для релаксации и снятия стресса? (3 часа)	
18	Метод прогрессивной релаксации	10	Коррекция нарушений речи у детей с помощью прогрессивной релаксации Э. Джекобсона. Упражнения на расслабление мышц тела для детей (8 часов)	Выполните задание: Предложите упражнение, которое будет направлено на расслабление мышц шеи у детей. Ответ предоставьте в любой удобной для Вас форме. (1 час)	Тест (1 час)
19	Игровые упражнения мышечной релаксации для детей дошкольного возраста	12	Использование методики Э. Джекобсона для работы в группах детского сада. Особенности работы с детьми дошкольного возраста (8 часов)	Выполните задание: На основе лекционного материала пропишите список упражнений на релаксацию для работы с дошкольниками в течение 15 минут. (3 часа)	Тест (1 час)
20	Релаксационные упражнения нервно-мышечной релаксации	16	Понятие и сущность нервно-мышечной релаксации базовых упражнений. Субъективные ощущения на ранних этапах обучения нервно-мышечной релаксации. Применение методики нервно-мышечной релаксации у детей (12 часов)	Выполните задание: Проведите письменный сравнительный анализ упражнений для нервно-мышечной релаксации для взрослых и детей, приведенных в лекционном материале. Сделайте вывод о сходствах и различиях проведения нервно-мышечной	Тест (2 часа)

				релаксации для детей и взрослых. (2 часа)	
21	Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных мышц	20	Влияние стресса на состояние лицевой мускулатуры. Расслабление мышц лица с помощью йога-терапии. Релаксационная артикуляционная гимнастика для детей. Коррекция заикания с помощью релаксационной гимнастики для мимических и артикуляционных мышц (12 часов)	Выполните задания: Исследуйте, какие эмоции и чувства повторяются так часто в вашей обыденной жизни, что превратились в мимические привычки и привели к гипертонусу мышц лица и, как следствие, к изменению мышц, образованию складок на лице и морщинам. 1. Выпишите все напряженные, болезненные зоны на своем лице, а также в области шеи. 2. Проанализируйте и запишите, какие повторяющиеся эмоции и мимические привычки стоят за этим хроническим мышечным перенапряжением. 3. Создайте личный комплекс упражнений для релаксации мимических и артикуляционных мышц. (6 часов)	Тест (2 часа)
	Итоговая аттестация	12	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест		
	<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>		

### 2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Общая психология	24	1
2	Психодиагностика	20	1-2

3	Основы психологического консультирования	20	2
4	Психотерапия: теория и практика	20	3
5	Истоки софрологии	7	3
6	Философия и специфика софрологии как метода релаксации	9	3
7	Влияние релаксационных техник на организм детей и взрослых	7	3-4
8	Вспомогательные средства, используемые при проведении релаксационных техник с детьми и подростками	9	4
9	Тренировка расслабления и релаксации	15	4
10	Аутотренинг	8	4-5
11	Упражнения при негативном состоянии	14	5
12	Медитативные техники. Йога для релаксации	12	5
13	Техника прогрессивного мышечного расслабления	9	5-6
14	Упражнения для релаксации и снятия стресса	12	6
15	Релаксационный тренинг для детей и взрослых	18	6
16	Релаксационные упражнения для нормализации сна	11	6-7
17	Релаксационная гимнастика	15	7
18	Метод прогрессивной релаксации	10	7-8
19	Игровые упражнения мышечной релаксации для детей дошкольного возраста	12	8
20	Релаксационные упражнения нервно-мышечной релаксации	16	8
21	Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных мышц	20	8-9
	Итоговая аттестация	12	9

### 3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

#### 3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Общая психология»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для анализа психологии как науки.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

- сущность психологии как науки;
- общие представления о психике и сознании человека;

обучающийся должен уметь:

- анализировать теоретические аспекты психологии.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Общая психология» составляет 24 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Общая психология	Лекция/ 20 часов	Психология как наука. История развития психологии. Общая характеристика психологической науки. Развитие психики и происхождение сознания. Познавательная сфера личности. Ощущение, восприятие, внимание. Познавательная сфера личности. Память, мышление, воображение, интеллект. Эмоционально-волевая сфера личности. Структура личности в психологии
	Практическое задание 1 /2 часа	Выполните задания: 1. Заполните таблицу «История развития психологии» по образцу. 2. Продолжите заполнять таблицу по образцу. Какие свойства внимания проявляются в следующих ситуациях. 3. Составьте обобщенную схему характеристики сознания человека. 4. Опишите типы темперамента человека. Ознакомьтесь с опросником Г. Айзенка на диагностику типов темперамента – Айзенка личностный опросник (ЕРІ). Пройдите этот тест, опишите получившиеся результаты.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

### 4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.2. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психодиагностика»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере психодиагностики.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

- общую характеристику психодиагностики;
- классификацию психодиагностических методик;
- основные методы психодиагностики;
- профессионально-этические принципы психодиагностики;

обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в типологии психодиагностических методов.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психодиагностика» составляет 20 академических часов.

##### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Психодиагностика	Лекция/ 16 часов	Общая характеристика психодиагностики. История психодиагностики. Дифференциальная психометрика. Классификация психодиагностических методик. Психометрические требования к построению и проверке методик. Основные методы психодиагностики. Тестирование как основной метод психодиагностики.

		Психодиагностика интеллекта. Психодиагностика познавательных процессов. Психодиагностика специальных способностей. Психодиагностика эмоционально-волевой сферы. Психодиагностика потребностно-мотивационной сферы. Психодиагностика группы. Беседа как метод психодиагностики. Компьютерная психодиагностика. Клиническая психодиагностика. Профессионально-этические принципы психодиагностики
	Практическое задание 2 /2 часа	Выполните задание: Просмотрите вебинар «Психологическая диагностика: проективные методы». Ознакомьтесь со всеми видами проективных методов диагностики. Выберите любую методику и подробно опишите ее, на что направлена данная методика, что выявляет, какие достоинства и недостатки можно выделить и т.д. Выполните данную методику и постарайтесь интерпретировать результаты. Запишите свои выводы с расширенной интерпретацией и предоставьте на проверку преподавателю.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

#### **4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы психологического консультирования»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для деятельности по психологическому консультированию клиентов.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

- место психологического консультирования среди видов психологической помощи;
- этические нормы и принципы оказания психологической помощи;
- показания к психологическому консультированию, условия проведения психологического консультирования, процесс психологического консультирования;
- типологию клиентов и особенности взаимоотношений психолог – клиент;
- способы профилактики синдрома профессионального выгорания психолога-консультанта;

обучающийся должен уметь:

- применять способы профилактики синдрома профессионального выгорания психолога-консультанта.

**3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы психологического консультирования» составляет 20 академических часов.

**Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Основы психологического консультирования	Лекция/ 16 часов	Место психологического консультирования среди видов психологической помощи. Профессиональная подготовка и профессионально важные качества специалиста, оказывающего психологическую помощь. Этические нормы и принципы оказания психологической помощи. Показания к психологическому консультированию. Отличие консультирования от психотерапии. Условия проведения психологического консультирования. Процесс психологического консультирования. Профилактика синдрома профессионального выгорания психолога-консультанта
	Практическое задание 3 /2 часа	Выполните задания:

		<p>1. Назовите черты личности психолога, которые могут способствовать развитию синдрома профессионального выгорания.</p> <p>2. Предложите профилактические рекомендации человеку, у которого установлен синдром профессионального выгорания.</p> <p>3. Просмотрите вебинар «Алгоритм психологического консультирования»</p> <p>Перечислите, о каких этапах консультирования Вы узнали. Кратко опишите каждый из этапов и выделите его особенности.</p>
Тестирование /2 часа		

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.4. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психотерапия: теория и практика»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере психотерапевтического консультирования.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

- содержание этапов становления современной психотерапии;
- формы и основные модели психотерапии;

- альтернативные направления психотерапии;
  - общие стратегии психотерапевтического консультирования;
- обучающийся должен уметь:
- ориентироваться в современных направлениях психотерапии.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психотерапия: теория и практика» составляет 20 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Психотерапия: теория и практика	Лекция/ 16 часов	Этапы становления современной психотерапии. Современное состояние психотерапии. Формы психотерапии. Основные модели психотерапии. Альтернативные направления психотерапии. Общие стратегии психотерапевтического консультирования
	Практическое задание 4/2 часа	Выполните задания: 1. Охарактеризуйте ведущие направления психотерапии. 2. Распишите этапы групповой психотерапии. 3. Опишите структуру психодинамической психотерапии. 4. Заполните таблицу «Альтернативные направления психотерапии».
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### 4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Истоки софрологии»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере софрологии.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– общую характеристику софрологии;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в истории возникновения софрологии как метода.

**3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Истоки софрологии» составляет 7 академических часов.

**Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Истоки софрологии	Лекция/ 6 часов	Истоки софрологии. Софрология как метод психотерапии
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

**4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения

промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Философия и специфика софрологии как метода релаксации»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по применению софрологии как метода релаксации.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– сущность философии и специфики софрологии как метода релаксации;

обучающийся должен уметь:

– анализировать софрологию как метода релаксации.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Философия и специфика софрологии как метода релаксации» составляет 9 академических часа.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Философия и специфика софрологии как метода релаксации	Лекция/ 6 часов	Философия и специфика софрологии как метода релаксации. Основные принципы
	Практическое задание 6/2 часа	Дайте ответ на вопрос: Почему в познании себя так важен принцип «здесь и сейчас»?
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Влияние релаксационных техник на организм детей и взрослых»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по анализу влияния релаксационных техник на организм детей и взрослых.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– особенности влияния релаксационных техник на организм детей и взрослых; обучающийся должен уметь:

– характеризовать влияние релаксационных техник на организм детей и взрослых.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Влияние релаксационных техник на организм детей и взрослых» составляет 7 академических часов.

##### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия /	Содержание
------------------	------------------------	------------

	количество часов	
Тема 7. Влияние релаксационных техник на организм детей и взрослых	Лекция/ 6 часов	Влияние релаксационных техник на организм. Виды методов релаксации
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Вспомогательные средства, используемые при проведении релаксационных техник с детьми и подростками»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по применению вспомогательных средств при проведении релаксационных техник с детьми и подростками.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– особенности вспомогательных средств, используемых при проведении релаксационных техник с детьми и подростками.

обучающийся должен уметь:

– применять вспомогательные средства при проведении релаксационных техник с детьми и подростками.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Вспомогательные средства, используемые при проведении релаксационных техник с детьми и подростками» составляет 9 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Вспомогательные средства, используемые при проведении релаксационных техник с детьми и подростками	Лекция/ 6 часов	Вспомогательные средства, используемые при проведении релаксационных техник с детьми и подростками. Проективное рисование. Интерпретации рисунков
	Практическое задание 8 /2 часа	Выполните задание: Проективное рисование. Вы можете сделать рисунок по конкретной теме несколько раз. А потом уже попробовать интерпретировать свои рисунки. Интерпретацию вы можете посмотреть в литературе по проективной диагностике (рисуночные тесты). При интерпретации важно не быть критичным. Для начала попробуйте понять, что вы изобразили, кого вы нарисовали. Есть ли сюжет на рисунке? Попробуйте при интерпретации рисунка быть с самим собой откровенным. Внутренний ваш вопрос самому себе, всегда найдет отклик у вас, если вы будете терпеливее и настроенным на желание понять себя. Приложите к ответу отсканированный рисунок и интерпретацию, написанную в Word.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

### 4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Тренировка расслабления и релаксации»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для проведения тренировки расслабления и релаксации.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– методики техник, используемых в релаксационном тренинге;

обучающийся должен уметь:

– выполнять упражнения по расслаблению и релаксации.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Тренировка расслабления и релаксации» составляет 15 академических часов.

##### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Тренировка расслабления и релаксации	Лекция/ 10 часов	Релаксация. Техники, используемые в релаксационном тренинге. Тренинг расслабления (релаксации) по Джекобсону. Тренировка расслабления и релаксации
	Практическое задание 9 /4 часа	Выполните упражнения, предложенные в модуле. Опишите в свободной форме собственные ощущения и впечатления от тренировки.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Аутотренинг»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по проведению аутотренинга.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– сущность аутотренинга;

обучающийся должен уметь:

– выполнять упражнения на выработку навыков релаксации.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Аутотренинг» составляет 8 академических часов.

##### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
------------------	---	------------

Тема 10. Аутотренинг	Лекция/ 5 часов	Аутотренинг. Аутотренинговые истории для подростков
	Практическое задание 10 /2 часа	Выполнить упражнения на выработку навыков релаксации.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Упражнения при негативном состоянии»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для выполнения упражнений при негативном состоянии.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– комплексы упражнений при негативном состоянии;

обучающийся должен уметь:

– выполнять упражнения при негативном состоянии.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Упражнения при негативном состоянии» составляет 14 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Упражнения при негативном состоянии	Лекция/ 6 часов	Упражнения при негативном состоянии. Методика выполнения упражнений
	Практическое задание 11 /7 часов	Выполните упражнения, предложенные в модуле. Опишите в свободной форме собственные ощущения и впечатления от тренировки.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

#### 4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

#### «Медитативные техники. Йога для релаксации»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере проведения занятий по релаксации и медитации для детей.

#### 2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или)

организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– основы релаксации и медитации для детей;

обучающийся должен уметь:

– проводить занятия по релаксации и медитации для детей.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Медитативные техники. Йога для релаксации» составляет 12 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Медитативные техники. Йога для релаксации	Лекция/ 9 часов	Основы релаксации и медитации для детей. Практики для релаксации и творческой визуализации. Медитация и ритуалы для детей
	Практическое задание 12 /2 часа	Выполните задание: Составьте конспект занятия по релаксации и медитации для детей (в любой форме).
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

### 4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.13. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

## «Техника прогрессивного мышечного расслабления»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по выполнению техники прогрессивного мышечного расслабления.

### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– содержание техники прогрессивного мышечного расслабления;

обучающийся должен уметь:

– выполнять упражнения на расслабление.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Техника прогрессивного мышечного расслабления» составляет 9 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Техника прогрессивного мышечного расслабления	Лекция/ 6 часов	Прогрессивное мышечное расслабление или релаксация по Якобсону. Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона. Техника достижения расслабления
	Практическое задание 13 /2 часа	Выполните упражнения на расслабление.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

### **4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в

разделе 4. Оценка качества освоения программы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Упражнения для релаксации и снятия стресса»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по управлению стрессом.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– теорию управления стрессом;

обучающийся должен уметь:

– выполнять комплексы упражнений для релаксации и снятия стресса.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Упражнения для релаксации и снятия стресса» составляет 12 академических часов.

##### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Упражнения для релаксации и снятия стресса	Лекция/ 8 часов	Теория управления стрессом. Практика управления стрессом
	Практическое задание 14 /2 часа	Выполните задание: Ознакомьтесь с упражнениями, приведенными в теме «Практика управления стрессом». Какие из них вы считаете наиболее эффективными, почему? Составьте последовательный список упражнений, которые Вы бы использовали на реальном занятии.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Релаксационный тренинг для детей и взрослых»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для проведения релаксационного тренинга для детей и взрослых.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– содержание релаксационного тренинга для детей и взрослых;

обучающийся должен уметь:

– выполнять упражнения на релаксацию.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Релаксационный тренинг для детей и взрослых» составляет 18 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Релаксационный тренинг для детей и взрослых	Лекция/ 15 часов	Релаксационный тренинг для детей. Релаксационные упражнения для взрослых. Карточка релаксационных упражнений для детей
	Практическое задание 15 /2 часа	Выполните задания: Сделайте упражнения. После проведения упражнений попробуйте ответить на вопросы: как вы себя сейчас чувствуете, легко ли вам было расслабиться, с какой группой мышц у вас возникли трудности в расслаблении, с какой группой мышц трудностей не было. Попробуйте делать данные упражнения в любое свободное время. Отслеживайте свои телесные и психические ощущения до и после проведения упражнений.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Релаксационные упражнения для нормализации сна»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по нормализации процесса засыпания и сна.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– физиологию сна и причины бессонницы;

обучающийся должен уметь:

– анализировать основные приемы и принципы проведения аутогенных тренировок с детьми для нормализации процесса засыпания и сна.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Релаксационные упражнения для нормализации сна» составляет 11 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Релаксационные упражнения для нормализации сна	Лекция/ 8 часов	Физиология сна и бессонница. Упражнения для борьбы с нарушением сна. Аутогенная тренировка И. Шульца
	Практическое задание 16 /2 часа	Выполните задание: Ознакомьтесь со статьей «Аутогенная тренировка с детьми и подростками - показания, рекомендации». Сделайте краткий конспект по статье на тему «Основные приемы и принципы проведения аутогенных тренировок с детьми».
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

### 4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины

### (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.17. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Релаксационная гимнастика»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по применению техники релаксационной гимнастики.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– содержание и технику релаксационной гимнастики;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности гимнастики тайцзи-цюань.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Релаксационная гимнастика» составляет 15 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 17. Релаксационная гимнастика	Лекция/ 10 часов	Расслабление мышц и дыхательная гимнастика против стресса. Комплексная релаксационная гимнастика. Релаксационная ритмическая гимнастика
	Практическое задание 17 /3 часа	Выполните задания: Ознакомьтесь с краткими сведениями о методе тайцзи-цюань. Ответьте на вопросы. 1. Какой принцип лежит в основе гимнастики тайцзи-цюань? 2. Перечислите особенности проведения гимнастики тайцзи-цюань. 3. Как вы считаете, почему гимнастика тайцзи-цюань полезна для релаксации и снятия стресса?

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

#### **4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.18. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Метод прогрессивной релаксации»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для применения метода прогрессивной релаксации.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– методы коррекции нарушений речи у детей с помощью прогрессивной релаксации Э. Джекобсона;

обучающийся должен уметь:

– применять упражнения на мышечное расслабление у детей.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Метод прогрессивной релаксации» составляет 10 академических часов.

## Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 18. Метод прогрессивной релаксации	Лекция/ 8 часов	Коррекция нарушений речи у детей с помощью прогрессивной релаксации Э. Джекобсона. Упражнения на расслабление мышц тела для детей
	Практическое задание 18 /1 час	Выполните задание: Предложите упражнение, которое будет направлено на расслабление мышц шеи у детей. Ответ предоставьте в любой удобной для Вас форме.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

### 4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.19. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

#### «Игровые упражнения мышечной релаксации для детей дошкольного возраста»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по применению игровых упражнений мышечной релаксации для детей дошкольного возраста.

#### 2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или)

организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– особенности игровых упражнений мышечной релаксации для детей дошкольного возраста;

обучающийся должен уметь:

– применять упражнения на релаксацию для работы с дошкольниками.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Игровые упражнения мышечной релаксации для детей дошкольного возраста» составляет 12 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 19. Игровые упражнения мышечной релаксации для детей дошкольного возраста	Лекция/ 8 часов	Использование методики Э. Джекобсона для работы в группах детского сада. Особенности работы с детьми дошкольного возраста
	Практическое задание 19 /3 часа	Выполните задание: На основе лекционного материала пропишите список упражнений на релаксацию для работы с дошкольниками в течение 15 минут.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

### 4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия

реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.20. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Релаксационные упражнения нервно-мышечной релаксации»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по применению методики нервно-мышечной релаксации.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

- понятие и сущность нервно-мышечной релаксации;
- сущность субъективных ощущений на ранних этапах обучения нервно-мышечной релаксации;
- применение методики нервно-мышечной релаксации у детей;

обучающийся должен уметь:

- анализировать упражнения для нервно-мышечной релаксации для взрослых и

детей.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Релаксационные упражнения нервно-мышечной релаксации» составляет 16 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 20. Релаксационные упражнения нервно-мышечной релаксации	Лекция/ 12 часов	Понятие и сущность нервно-мышечной релаксации базовых упражнений. Субъективные ощущения на ранних этапах обучения нервно-мышечной релаксации. Применение методики нервно-мышечной релаксации у детей
	Практическое задание 20 /2 часа	Выполните задание: Проведите письменный сравнительный анализ упражнений для нервно-мышечной релаксации для взрослых и детей, приведенных в лекционном материале. Сделайте вывод о сходствах и различиях

		проведения нервно-мышечной релаксации для детей и взрослых.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.21. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных мышц»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по применению релаксационных упражнений для мимических и артикуляционных мышц.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Обучающийся должен знать:

– программы релаксационных упражнений для мимических и артикуляционных мышц;

обучающийся должен уметь:

– выполнять упражнения для мимических и артикуляционных мышц.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных мышц» составляет 20 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 21. Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных мышц	Лекция/ 12 часов	Влияние стресса на состояние лицевой мускулатуры. Расслабление мышц лица с помощью йога-терапии. Релаксационная артикуляционная гимнастика для детей. Коррекция заикания с помощью релаксационной гимнастики для мимических и артикуляционных мышц
	Практическое задание 21 /6 часов	Выполните задания: Исследуйте, какие эмоции и чувства повторяются так часто в вашей обыденной жизни, что превратились в мимические привычки и привели к гипертонусу мышц лица и, как следствие, к изменению мышц, образованию складок на лице и морщинам. 1. Выпишите все напряженные, болезненные зоны на своем лице, а также в области шеи. 2. Проанализируйте и запишите, какие повторяющиеся эмоции и мимические привычки стоят за этим хроническим мышечным перенапряжением. 3. Создайте личный комплекс упражнений для релаксации мимических и артикуляционных мышц.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### 4. Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия

реализации дополнительной профессиональной программы.

## 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на промежуточную аттестацию, входит в общую трудоемкость освоения раздела, дисциплины (модуля) программы и проводится в форме, указанной в учебном плане.

### 4.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права вести профессиональную деятельность и выдаче диплома о профессиональной переподготовке.

Итоговая аттестация проводится в форме междисциплинарного экзамена по программе обучения, включающего вопросы по всем разделам, дисциплинам (модулям).

### 4.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся раздела, дисциплины (модуля) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – максимально 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»	Отметка по четырехбалльной системе
81-100	«зачтено»	«отлично»
61-80	«зачтено»	«хорошо»
51-60	«зачтено»	«удовлетворительно»
50 и менее	«не зачтено»	«неудовлетворительно»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
--	------------------------------------

91-100	«отлично»
81–90	«хорошо»
70–80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;

- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

#### 4.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе профессиональной переподготовки размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

#### Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. В каком году основана софрология?

Выберите один ответ:

1. 1930
2. 1960
3. 1980

2. К каким греческим словам восходит термин «софрология»?

Выберите один ответ:

1. Расслабление, наука
2. Сознание, наука
3. Разум, интуиция

3. Как предлагает стоять профессор Кайседо во время «динамической релаксации»?

Выберите один ответ:

1. На коленях

2. С ногами, прикованными к земле, и головой, направленной к небу
3. С головой, прижатой к груди
4. Какие компоненты должны находиться в гармонии для предотвращения плохого самочувствия и болезни?  
Выберите один или несколько ответов:
1. Дух
  2. Разум
  3. Тело
5. Каковы характеристики аутогенной тренировки и прогрессивной релаксации Джекобсона?  
Выберите один ответ:
1. Являются абсолютно разными приёмами
  2. Основаны на одном и том же принципе и различаются лишь техническими деталями
6. В каком полушарии мозга записаны наши детские эмоции и переживания?  
Выберите один ответ:
1. Левом
  2. Правом
  3. В обоих полушариях
7. Какие упражнения нужно практиковать?  
Выберите один ответ:
1. Упражнения, касающиеся всех состояний, даже если вам кажется, что они вас не касаются
  2. Упражнения, касающиеся только тех состояний, которые вас касаются
8. Какое упражнение помогает в борьбе с перфекционизмом?  
Выберите один ответ:
1. Хозяин лодки
  2. Новый взгляд
  3. Совершенное место
9. Как связаны между собой представление и реструктуризация?  
Выберите один ответ:
1. Два отдельных процесса
  2. Неотделимы друг от друга
10. Может ли релаксационный тренинг предотвратить возможный стресс?  
Выберите один ответ:
1. Да
  2. Нет, только снять существующий

### Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Составьте конспект занятия по релаксации и медитации для детей (в любой форме).

2. Выполните задания:

Сделайте упражнения. После проведения упражнений попробуйте ответить на вопросы: как вы себя сейчас чувствуете, легко ли вам было расслабиться, с какой группой мышц у вас возникли трудности в расслаблении, с какой группой мышц трудностей не было. Попробуйте делать данные упражнения в любое свободное время. Отслеживайте свои телесные и психические ощущения до и после проведения упражнений.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Материально-технические условия реализации программы**

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

### **5.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)**

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

### **5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

### Список литературы и информационных источников

1. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции: учебное пособие / Е. Останкина; науч. ред. В. Г. Маралов; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец: Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (дата обращения: 20.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст: электронный.
2. Психология здоровья: практикум / авт.-сост. Е. В. Титаренко; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. – 99 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494791> (дата обращения: 20.05.2024). – Текст: электронный.
3. Рекомендации по борьбе со страхами и оптимизации тревожного состояния детей дошкольного возраста: практическое пособие: [16+] / В. И. Ветошева, Т. М. Третьякова, А. А. Макарова [и др.]; Коми республиканский институт развития образования, Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина. – Сыктывкар: Коми республиканский институт развития образования, 2020. – 156 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611318> (дата обращения: 20.05.2024). – Библиогр.: с.102-104. – Текст: электронный.
4. Старкин, А. Н. Психофизическая тренировка в профилактике стрессовых состояний у студентов вузов: учебно-методическое пособие: [16+] / А. Н. Старкин, Л. А. Старкина; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – 51 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577343> (дата обращения: 20.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

#### 5.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы профессиональной переподготовки обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

## Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Психолог-консультант» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	19.12.2022
2	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	17.06.2023
3	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	20.05.2024