

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт образования и общественных наук
Кафедра социальной и возрастной психологии

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора института



С. К. Лямин
«16» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.01.58 Самоорганизация и саморегуляция в виртуальном мире

Направление подготовки/специальность: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль/направленность/специализация: Начальное образование

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Автор программы:

Кандидат психологических наук, доцент Комаров Владимир Владимирович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 121).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры социальной и возрастной психологии «14» июня 2023 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета педагогики, Протокол от «16» сентября 2024 г. № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Цели и задачи дисциплины..... | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОП Бакалавриата..... | 14 |
| 3. Объем и содержание дисциплины..... | 14 |
| 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства..... | 16 |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 21 |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины..... | 23 |
| 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 23 |

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сферах: дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

| Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта) | Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия | Индикаторы достижения компетенций |
|---|--|---|
| | УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | Проектирует траекторию своего профессионального роста и личностного развития, расширяет свой профессиональный кругозор: приобретает и использует на практике базовые знания, умения и навыки из различных сфер профессиональной деятельности, в том числе основные способы саморегуляции психических состояний при работе онлайн, их определения и коррекции, умения и навыки скорректировать свое рабочее время в соответствии с требованиями цифровой среды, преодоления негативных влияний интернет-пространства |

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| | | Очная (семестр) | | | | | | | | Заочная (семестр) | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 1 | History&Technology | | | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 2 | Self skills и тьюторство | | | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 3 | Street данс | | | + | | | | | | | + | | | | | | |
| 4 | Аналитическое чтение | | | + | | | | | | | + | | | | | | |
| 5 | Бизнес-планирование в АльтИнвест | | | | + | | | | | | | + | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|--|--|---|---|---|---|--|--|--|
| 6 | Биология развития человека в норме и патологии | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 7 | Биржевое дело | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 8 | Введение в психологию кризисных состояний и отклоняющегося поведения | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 9 | Введение в специальность | + | | | | | | | + | | | | | | |
| 10 | Виктимология | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 11 | Военная пропаганда как информационное оружие | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 12 | Вожатский практикум | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 13 | Восстановление истории семьи по открытым информационным базам данных | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 14 | Геймификация в образовании | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 15 | Генетика человека | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 16 | Геополитика и политическая география | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 17 | Двигательный режим (инструктор по физической культуре) | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 18 | Девальвация нормы психического и личностного развития: причины и последствия | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 19 | Демографические и миграционные процессы | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 20 | Диагностика и психологические технологии профилактики отклоняющегося поведения | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 21 | Зарубежная литература и вызовы современности | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 22 | Зарубежный Поп-вокал | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 23 | Защита прав человека | | + | | | | | | | + | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| 24 | Здоровье-формирующие технологии в образовательной среде | | + | | | | | | + | | | | | |
| 25 | Игровые технологии | | | + | | | | | | + | | | | |
| 26 | Институт семьи в современном обществе | | + | | | | | | + | | | | | |
| 27 | Интернет-аналитика – основа продвижения современного предприятия | | | + | | | | | | + | | | | |
| 28 | Как любить ребенка: эмоциональный компонент родительского отношения | | | + | | | | | | + | | | | |
| 29 | Коммуникация и коммуникативная компетентность | | + | | | | | | + | | | | | |
| 30 | Комплаенс в системе обеспечения безопасности бизнеса | | | | + | | | | | | + | | | |
| 31 | Комплексная экономическая безопасность бизнеса | | | + | | | | | | + | | | | |
| 32 | Компьютерная графика и дизайн | | + | | | | | | + | | | | | |
| 33 | Контроль за исполнением ремонтов в многоквартирных домах | | | + | | | | | | + | | | | |
| 34 | Коучинг эффективного общения. Техники развития эмоционального интеллекта | | | + | | | | | | + | | | | |
| 35 | Кредитование физических лиц | | + | | | | | | + | | | | | |
| 36 | Критический инструментарий для принятия решений и аргументация | | | | + | | | | | | + | | | |
| 37 | Культивирование микроорганизмов | | | | + | | | | | | + | | | |
| 38 | Латина Данс | | + | | | | | | + | | | | | |
| 39 | Лингвистическая экспертиза спорных текстов | | | | + | | | | | | + | | | |
| 40 | Литература русского зарубежья | | | + | | | | | | + | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|--|--|--|---|---|--|--|--|
| 41 | Личное планирование и управление рабочим временем | | | + | | | | | | + | | | | |
| 42 | Менеджмент карьеры: как стать успешным руководителем | | | + | | | | | | + | | | | |
| 43 | Методика составления родословной | | | + | | | | | | + | | | | |
| 44 | Методы изучения повседневности | | + | | | | | | | + | | | | |
| 45 | Методы изучения семьи | | | | + | | | | | | + | | | |
| 46 | Механизмы протекания органических реакций | | | + | | | | | | + | | | | |
| 47 | Мир современного искусства: постмодернистский проект | | + | | | | | | | + | | | | |
| 48 | Мировые войны в сравнительно-историческом ракурсе | | + | | | | | | | + | | | | |
| 49 | Модели электронной коммерции | | | | + | | | | | | + | | | |
| 50 | Молекулярная микробиология и вирусология | | + | | | | | | | + | | | | |
| 51 | Молекулярно-биологические основы поведения и зависимостей | | + | | | | | | | + | | | | |
| 52 | Мотивация в коучинге | | | | + | | | | | | + | | | |
| 53 | Налогообложение бизнеса | | | + | | | | | | + | | | | |
| 54 | Нормы и правила современного этикета | | | | + | | | | | | + | | | |
| 55 | Нормы языкового общения в условиях виртуальной среды | | | + | | | | | | + | | | | |
| 56 | Общая физиология микроорганизмов | | | + | | | | | | + | | | | |
| 57 | Организационно-правовые основы деятельности некоммерческих организаций | | + | | | | | | | + | | | | |
| 58 | Организация работы с детьми | | | | + | | | | | | + | | | |
| 59 | Организация работы с семьей | | | + | | | | | | + | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| 60 | Организация работы спортивного судьи | | | + | | | | | | + | | | | |
| 61 | Организация развивающей предметно-пространственной среды | | | | + | | | | | | + | | | |
| 62 | Основные приемы эффективной работы с информацией | | | + | | | | | | + | | | | |
| 63 | Основы 3D-моделирования | | | + | | | | | | + | | | | |
| 64 | Основы академического рисунка | | + | | | | | | + | | | | | |
| 65 | Основы академической живописи | | | + | | | | | | + | | | | |
| 66 | Основы аргументации | | | | + | | | | | | + | | | |
| 67 | Основы бального танца | | | | + | | | | | | + | | | |
| 68 | Основы биологической статистики | | + | | | | | | + | | | | | |
| 69 | Основы видеоблогинга | | | | + | | | | | | + | | | |
| 70 | Основы декоративной живописи | | | | + | | | | | | + | | | |
| 71 | Основы деловой коммуникации на иностранном языке | | + | | | | | | + | | | | | |
| 72 | Основы игры на барабанной установке | | + | | | | | | + | | | | | |
| 73 | Основы игры на клавишных инструментах | | | | + | | | | | | + | | | |
| 74 | Основы игры на электрогитаре | | | + | | | | | | + | | | | |
| 75 | Основы коммуникации в интернет-пространстве | | + | | | | | | + | | | | | |
| 76 | Основы конфликтологии | | | + | | | | | | + | | | | |
| 77 | Основы копирайтинга | | | + | | | | | | + | | | | |
| 78 | Основы коучинга | | + | | | | | | + | | | | | |
| 79 | Основы логики | | + | | | | | | + | | | | | |
| 80 | Основы логопедии | | + | | | | | | + | | | | | |
| 81 | Основы медицинских знаний в адаптивной физической культуре | | + | | | | | | + | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| 100 | Педагогический артистизм | | + | | | | | | + | | | | | |
| 101 | Педагогический дизайн технологий обучения | | | | + | | | | | | + | | | |
| 102 | Письменный перевод документов физических лиц | | | + | | | | | | + | | | | |
| 103 | Письменный перевод документов юридических лиц | | | | + | | | | | | + | | | |
| 104 | Планирование и организация биологических исследований | | | + | | | | | | + | | | | |
| 105 | Поведение в публичных местах | | | + | | | | | | + | | | | |
| 106 | Повседневные разговоры | | | | + | | | | | | + | | | |
| 107 | Познание себя через практическую психологию | | | + | | | | | | + | | | | |
| 108 | Познание себя через психодиагностику | | + | | | | | | + | | | | | |
| 109 | Понятие психологической травмы в современной психологии | | + | | | | | | + | | | | | |
| 110 | Посттравматическое личностное развитие: приговор или точка личностного роста | | | + | | | | | | + | | | | |
| 111 | Правовые основы природопользования | | | + | | | | | | + | | | | |
| 112 | Практикум по игровым технологиям | | | | + | | | | | | + | | | |
| 113 | Практикум по организации логопедической работы в дошкольном образовательном учреждении | | | | + | | | | | | + | | | |
| 114 | Проблема смысла жизни и ценности в философии | | | + | | | | | | + | | | | |
| 115 | Программирование на языке Python. Базовый курс | | + | | | | | | + | | | | | |
| 116 | Программирование на языке Python. Продвинутый курс | | | + | | | | | | + | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| 117 | Программирование на языке Python. Разработка веб-приложений с использованием Flask | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 118 | Противодействие коррупции и формирование антикоррупционного поведения личности | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 119 | Профессиональные компетенции тьютора | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 120 | Психика и мозг | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 121 | Психология благополучия, или психология счастливого человека | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 122 | Психология девиантной личности | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 123 | Психология детства | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 124 | Психология индивидуализации и тьюторство | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 125 | Психология креативности | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 126 | Психология критического мышления | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 127 | Психология молодости и зрелости | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 128 | Психология подросткового и юношеского возраста | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 129 | Психология раннего возраста | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 130 | Психология творческого саморазвития | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 131 | Психолого-педагогические основы игровых технологий | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 132 | Психофизиологические основы поведения и когнитивных функций | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 133 | Режиссура и актерское мастерство | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 134 | Речевое искусство | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 135 | Родословно-биографическое краеведение | | + | | | | | | | + | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| 136 | Русская писательская критика XIX-XXI веков | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 137 | Русский Поп-вокал | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 138 | Самоменеджмент: методики и технологии | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 139 | Саморазвитие и актерское мастерство | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 140 | Современная химия и окружающая среда | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 141 | Современные инструменты личной эффективности | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 142 | Современные методы химического анализа в криминалистике | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 143 | Современные молекулярно-биологические и микробиологические методы в криминалистике | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 144 | Современные подходы к персональному менеджменту | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 145 | Современные экологические проблемы | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 146 | Социальные сети как коммуникационные каналы | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 147 | Стандартизация и управление качеством в ресторанном и гостиничном бизнесе | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 148 | Стартап «Art-развитие», применение методов арт-терапевтической работы в социальном проекте | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 149 | Стартап через социальные проекты в некоммерческой организации | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 150 | Стратегии и правила безопасного инвестирования на финансовых рынках | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 151 | Страхование личности | | | + | | | | | | | + | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|--|--|--|---|---|---|---|--|--|--|
| 152 | Стресс-менеджмент и эффективное взаимодействие | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 153 | Театральная педагогика | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 154 | Текст и дискурс в Интернете | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 155 | Теоретико-методические основы вожатской деятельности | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 156 | Теория и практика судейства в спорте | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 157 | Теория и практика судейства по видам ВФСК «ГТО» | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 158 | Технологии вожатской деятельности | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 159 | Технологии делового общения | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 160 | Технологии коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 161 | Технологии медиации в разрешении конфликтных ситуаций | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 162 | Технологии развития высших психических функций | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 163 | Технологии рефлексивно-творческого саморазвития | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 164 | Технология и организация гостинично-ресторанного комплекса | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 165 | Тренинг «Майнд-фитнес» | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 166 | Управляющий рестораном: карьера, развитие и soft-skills | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 167 | Функциональная составляющая эффективного менеджмента | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 168 | Цифровая культура | + | + | | | | | | + | + | | | | | |
| 169 | Человек на войне как социокультурный феномен | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 170 | Экология атмосферы | | | + | | | | | | | + | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|---|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| 171 | Экология гидросферы | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 172 | Экономика природопользования | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 173 | Экономико-правовые аспекты создания и развития собственного бизнеса | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 174 | Электронный бизнес. Электронная коммерция | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 175 | Энергоэффективность и энергосбережение в жилищной сфере | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 176 | Этнокультурные регионы мира | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 177 | Ювенальное право | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 178 | Язык как объект судебной экспертизы | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 179 | Языковая личность в виртуальном пространстве | | + | | | | | | | + | | | | | |

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Самоорганизация и саморегуляция в виртуальном мире» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование.

Дисциплина «Самоорганизация и саморегуляция в виртуальном мире» изучается в 4 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

| Вид учебной работы | Очная (всего часов) | Заочная (всего часов) |
|--------------------------------------|------------------------|--------------------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины | 72 | 72 |
| Контактная работа | 32 | 8 |
| Лекции (Лекции) | 16 | 4 |
| Практические (Практ. раб.) | 16 | 4 |
| Самостоятельная работа (СР) | 40 | 60 |
| Зачет | - | 4 |

3.2. Содержание курса:

| № темы | Название раздела/темы | Вид учебной работы, час. | | | | | | Формы текущего контроля |
|-----------|---|--------------------------|---|----------------|---|----|----|----------------------------|
| | | Лекции | | Практ. раб. | | СР | | |
| | | О | З | О | З | О | З | |
| 4 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Саморегуляция в виртуальном пространстве. | 12 | 2 | - | - | 18 | 20 | Эссе; Опрос; Дискуссия |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|----|---|----|----|---------------------------|
| 2 | Стратегии саморегуляции негативных эмоциональных состояний в цифровой среде. | - | - | 12 | 4 | 8 | 20 | Эссе; Опрос; Дискуссия |
| 3 | Самоорганизация деятельности в виртуальном пространстве | - | - | 12 | 2 | 10 | 20 | Эссе; Опрос; Дискуссия |

Тема 1. Саморегуляция в виртуальном пространстве. (УК-6)

Лекция.

Негативное влияние глобальной сети на эмоциональное состояние человека. Интернет-угрозы и их преодоление. Агрессия и ее особенности в виртуальном пространстве. Деструктивные коммуникации в интернет-среде. Деструктивный и жестокий онлайн-контент. Пропаганда экстремизма и терроризма в сети. Колумбайн и прочие виды общественного насилия. Сообщества деструктивной направленности. Распространение и пропаганда психоактивных веществ посредством Интернета. Фейковая информация, псевдособытия и пост-правда в Интернете.

Особенности протекания конфликтов и сети Интернет. Виртуальные группы и их динамика.

Практическое занятие.

не предусмотрено

Задания для самостоятельной работы.

углубленное изучение темы

Тема 2. Стратегии саморегуляции негативных эмоциональных состояний в цифровой среде. (УК-6)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Стратегии развития навыков противостояния деструктивным интернет-влияниям. Технологии развития навыков осознанной саморегуляции членов интернет-сообщества. Формирование профессиональных и личностных компетенций, необходимых для противодействия и профилактики деструктивного поведения в сети Интернет. Навыки рационального, критического мышления, личной ответственности и самоконтроля по отношению к информационным ресурсам

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение темы

Тема 3. Самоорганизация деятельности в виртуальном пространстве (УК-6)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Развитие цифровой культуры поведения личности.

Сетевой этикет и его правила.

Осознанная саморегуляция. Планирование. Моделирование. Оценивание результатов. Гибкость. Самостоятельность.

Подход к проблемам работы онлайн как результату дефицита навыков. Развитие навыков когнитивной, эмоциональной и поведенческой саморегуляции на основе выдерживания и устранения противоречий, переносимости неопределенности и амбивалентности, взгляда на ситуации с нескольких точек зрения.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение темы

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № те мы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Мах. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---------|---|---------------------------------|--------------------|--|
| 1. | Саморегуляция в виртуальном пространстве. | Эссе | 10 | 8-10 баллов – Понимает суть вопроса; сопоставляет полученную информацию, умеет четко отвечать на поставленные вопросы. 5-7 баллов – Понимает суть вопроса; испытывает некоторые затруднения в понимании и использовании профессиональной терминологии. 2-4 балла – Испытывает затруднения в ответе на вопросы; не усвоил базовых понятий Баллами не оценивается - Не понимает сути вопроса. Не готов отвечать |
| | | Опрос | 10 | 8-10 баллов – Понимает суть вопроса; сопоставляет полученную информацию, умеет четко отвечать на поставленные вопросы. 5-7 баллов – Понимает суть вопроса; испытывает некоторые затруднения в понимании и использовании профессиональной терминологии. 2-4 балла – Испытывает затруднения в ответе на вопросы; не усвоил базовых понятий Баллами не оценивается - Не понимает сути вопроса. Не готов отвечать |
| | | Дискуссия | 10 | 8-10 баллов – Понимает актуальность обсуждаемой проблемы, осознает важность её решения; четко и логично излагает свою точку зрения и отношения к проблеме; подтверждает свою позицию результатами научных исследований со ссылками на авторов; владеет специальной терминологией; демонстрирует умение вести дискуссию, уважение к оппонентам; четко соблюдает регламент. 5-7 баллов – Понимает актуальность обсуждаемой проблемы; испытывает затруднения в выборе языковых средств; владеет специальной терминологией; четко соблюдает регламент. 1-4 балла – Испытывает затруднения в понимании смысла обсуждаемой проблемы. |

| | | | | |
|----|--|--------------------------------|----|---|
| 2. | Стратегии саморегуляции негативных эмоциональных состояний в цифровой среде. | Эссе | 10 | <p>9-10 баллов: - содержание высказываний полностью соответствует теме; - глубоко и аргументировано раскрывается тема, что свидетельствует об отличном знании проблемы и дополнительных материалов, необходимых для ее освещения, умение делать выводы и обобщения; - стройное по композиции, логическое и последовательное изложение мыслей; - заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части.</p> <p>7-8 баллов: - достаточно полно и убедительно раскрывается тема с незначительными отклонениями от нее; - обнаруживаются хорошие знания литературного материала, и других источников по теме сочинения и умение пользоваться ими для обоснования своих мыслей, а также делать выводы и обобщения; - логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; - имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей;</p> <p>4-6 баллов: - в основном раскрывается тема; - дан верный, но односторонний или недостаточно полный ответ на тему; - допущены отклонения от нее или отдельные ошибки в изложении фактического материала; - обнаруживается недостаточное умение делать выводы и обобщения; - материал излагается достаточно логично, но имеются отдельные нарушения последовательности выражения мыслей;</p> <p>0-3: - тема полностью нераскрыта, что свидетельствует о поверхностном знании; - состоит из путаного пересказа отдельных событий, без вывода и обобщений; - характеризуется случайным расположением материала, отсутствием связи между частями ответов; - выводы не вытекают из основной части; - отличается наличием грубых речевых ошибок</p> |
| | | Опрос(контрольный срез) | 10 | <p>8-10 баллов – Понимает суть вопроса; сопоставляет полученную информацию, умеет четко отвечать на поставленные вопросы.</p> <p>5-7 баллов – Понимает суть вопроса; испытывает некоторые затруднения в понимании и использовании профессиональной терминологии.</p> <p>2-4 балла – Испытывает затруднения в ответе на вопросы; не усвоил базовых понятий</p> <p>Баллами не оценивается - Не понимает сути вопроса. Не готов отвечать</p> |
| | | Дискуссия | 10 | <p>8-10 баллов – Понимает актуальность обсуждаемой проблемы, осознает важность её решения; четко и логично излагает свою точку зрения и отношения к проблеме; подтверждает свою позицию результатами научных исследований со ссылками на авторов; владеет специальной терминологией; демонстрирует умение вести дискуссию, уважение к оппонентам; четко соблюдает регламент.</p> <p>5-7 баллов – Понимает актуальность обсуждаемой проблемы; испытывает затруднения в выборе языковых средств; владеет специальной терминологией; четко соблюдает регламент.</p> <p>1-4 балла – Испытывает затруднения в понимании смысла обсуждаемой проблемы.</p> |

| | | | | |
|----|---|-------------------------|----|---|
| 3. | Самоорганизация деятельности в виртуальном пространстве | Эссе | 10 | <p>9-10 баллов: - содержание высказываний полностью соответствует теме; - глубоко и аргументировано раскрывается тема, что свидетельствует об отличном знании проблемы и дополнительных материалов, необходимых для ее освещения, умение делать выводы и обобщения; - стройное по композиции, логическое и последовательное изложение мыслей; - заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части.</p> <p>7-8 баллов: - достаточно полно и убедительно раскрывается тема с незначительными отклонениями от нее; - обнаруживаются хорошие знания литературного материала, и других источников по теме сочинения и умение пользоваться ими для обоснования своих мыслей, а также делать выводы и обобщения; - логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; - имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей;</p> <p>4-6 баллов: - в основном раскрывается тема; - дан верный, но односторонний или недостаточно полный ответ на тему; - допущены отклонения от нее или отдельные ошибки в изложении фактического материала; - обнаруживается недостаточное умение делать выводы и обобщения; - материал излагается достаточно логично, но имеются отдельные нарушения последовательности выражения мыслей;</p> <p>0-3: - тема полностью нераскрыта, что свидетельствует о поверхностном знании; - состоит из путаного пересказа отдельных событий, без вывода и обобщений; - характеризуется случайным расположением материала, отсутствием связи между частями ответов; - выводы не вытекают из основной части; - отличается наличием грубых речевых ошибок</p> |
| | | Опрос(контрольный срез) | 10 | <p>8-10 баллов – Понимает суть вопроса; сопоставляет полученную информацию, умеет четко отвечать на поставленные вопросы.</p> <p>5-7 баллов – Понимает суть вопроса; испытывает некоторые затруднения в понимании и использовании профессиональной терминологии.</p> <p>2-4 балла – Испытывает затруднения в ответе на вопросы; не усвоил базовых понятий</p> <p>Баллами не оценивается - Не понимает сути вопроса. Не готов отвечать</p> |
| | | Дискуссия | 10 | <p>8-10 баллов – Понимает актуальность обсуждаемой проблемы, осознает важность её решения; четко и логично излагает свою точку зрения и отношения к проблеме; подтверждает свою позицию результатами научных исследований со ссылками на авторов; владеет специальной терминологией; демонстрирует умение вести дискуссию, уважение к оппонентам; четко соблюдает регламент.</p> <p>5-7 баллов – Понимает актуальность обсуждаемой проблемы; испытывает затруднения в выборе языковых средств; владеет специальной терминологией; четко соблюдает регламент.</p> <p>1-4 балла – Испытывает затруднения в понимании смысла обсуждаемой проблемы.</p> |
| 4. | Посещаемость | | 10 | <p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>5-8 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>2-4 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p> |

| | | | |
|----|-------------------|-----|--|
| 5. | Премияльные баллы | 20 | Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - выполнение индивидуальных заданий повышенной сложности – 10 баллов |
| 6. | Итого за семестр | 100 | |

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

| 100-балльная система | Традиционная система |
|----------------------|----------------------|
| 50 - 100 баллов | Зачтено |
| 0 - 49 баллов | Не зачтено |

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Дискуссия

Тема 1. Саморегуляция в виртуальном пространстве.

Тема дискуссии "Как справиться с троллингом и хейтингом"

Тема 2. Стратегии саморегуляции негативных эмоциональных состояний в цифровой среде.

Тема дискуссии "Можно ли развить свой адаптивный потенциал"

Тема 3. Самоорганизация деятельности в виртуальном пространстве

Тема дискуссии "Цифровая среда и социальное здоровье личности"

Опрос

Тема 1. Саморегуляция в виртуальном пространстве.

Негативное влияние глобальной сети на эмоциональное состояние человека. Интернет-угрозы и их преодоление. Агрессия и ее особенности в виртуальном пространстве. Деструктивные коммуникации в интернет-среде. Деструктивный и жестокий онлайн-контент. Пропаганда экстремизма и терроризма в сети. Колумбайн и прочие виды общественного насилия. Сообщества деструктивной направленности. Распространение и пропаганда психоактивных веществ посредством Интернета. Фейковая информация, псевдосообщения и пост-правда в Интернете.

Особенности протекания конфликтов и сети Интернет. Виртуальные группы и их динамика.

Тема 2. Стратегии саморегуляции негативных эмоциональных состояний в цифровой среде.

Стратегии развития навыков противостояния деструктивным интернет-влияниям. Технологии развития навыков осознанной саморегуляции членов интернет-сообщества. Формирование профессиональных и личностных компетенций, необходимых для противодействия и профилактики деструктивного поведения в сети Интернет. Навыки рационального, критического мышления, личной ответственности и самоконтроля по отношению к информационным ресурсам.

Тема 3. Самоорганизация деятельности в виртуальном пространстве

Развитие цифровой культуры поведения личности.

Сетевой этикет и его правила.

Осознанная саморегуляция. Планирование. Моделирование. Оценивание результатов. Гибкость. Самостоятельность.

Подход к проблемам работы онлайн как результату дефицита навыков. Развитие навыков когнитивной, эмоциональной и поведенческой саморегуляции на основе выдерживания и устранения противоречий, переносимости неопределенности и амбивалентности, взгляда на ситуации с нескольких точек зрения.

Эссе

Тема 1. Саморегуляция в виртуальном пространстве.

Что такое деструктивная онлайн-коммуникация

Тема 2. Стратегии саморегуляции негативных эмоциональных состояний в цифровой среде.
Навыки осознанной саморегуляции в сети Интернет

Тема 3. Самоорганизация деятельности в виртуальном пространстве
Правила осознанной саморегуляции в сети?

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-6)

Негативное влияние глобальной сети на эмоциональное состояние человека. Интернет-угрозы и их преодоление. Агрессия и ее особенности в виртуальном пространстве. Деструктивные коммуникации в интернет-среде. Деструктивный и жестокий онлайн-контент. Пропаганда экстремизма и терроризма в сети. Колумбайн и прочие виды общественного насилия. Сообщества деструктивной направленности. Распространение и пропаганда психоактивных веществ посредством Интернета. Фейковая информация, псевдособытия и пост-правда в Интернете.

Особенности протекания конфликтов и сети Интернет. Виртуальные группы и их динамика.

Стратегии развития навыков противостояния деструктивным интернет-влияниям. Технологии развития навыков осознанной саморегуляции членов интернет-сообщества. Формирование профессиональных и личностных компетенций, необходимых для

противодействия и профилактики деструктивного поведения в сети Интернет. Навыки рационального,

критического мышления, личной ответственности и самоконтроля по отношению к информационным ресурсам.

Развитие цифровой культуры поведения личности.

Сетевой этикет и его правила.

Осознанная саморегуляция. Планирование. Моделирование. Оценивание результатов. Гибкость. Самостоятельность.

Подход к проблемам работы онлайн как результату дефицита навыков. Развитие навыков когнитивной, эмоциональной и поведенческой саморегуляции на основе выдерживания и устранения противоречий, переносимости неопределенности и амбивалентности, взгляда на ситуации с нескольких точек зрения.

Типовые задания для зачета (УК-6)

Составьте рекомендации по преодолению одного из видов кибер-агрессии (на выбор)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

| Оценка | Компетенции | Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата) |
|---------------------------------|-------------|--|
| «зачтено» (50 - 100 баллов) | УК-6 | Демонстрирует достаточный уровень готовности проектировать траекторию своего профессионального роста и личностного развития, расширять свой профессиональный кругозор: приобретать и использовать на практике базовые знания, умения и навыки из различных сфер профессиональной деятельности, в том числе основные способы саморегуляции психических состояний при работе онлайн, их определения и коррекции, умения и навыки скорректировать свое рабочее время в соответствии с требованиями цифровой среды, преодоления негативных влияний интернет-пространства |
| «не зачтено» (0 - 49 баллов) | УК-6 | Демонстрирует недостаточный уровень готовности проектировать траекторию своего профессионального роста и личностного развития, расширять свой профессиональный кругозор: приобретать и использовать на практике базовые знания, умения и навыки из различных сфер профессиональной деятельности, в том числе основные способы саморегуляции психических состояний при работе онлайн, их определения и коррекции, умения и навыки скорректировать свое рабочее время в соответствии с требованиями цифровой среды, преодоления негативных влияний интернет-пространства |

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция : Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 213 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

6.2 Дополнительная литература:

1. Комаров В.В. Совесть как фактор нравственной саморегуляции личности : Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук:(19.00.13). - Тамбов, 2004. - 26 с.
2. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека : монография. - Москва: Когито-Центр, 2015. - 304 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548>
3. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности : монография. - 2024-04-01; Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. - Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 351 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88220.html>

6.3 Методические разработки:

1. Вершинина, В. В., Морозова, Л. Н. От самопознания к саморегуляции (Учитесь властвовать собой) : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; От самопознания к саморегуляции (Учитесь властвовать собой). - Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 83 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/59174.html>

6.4 Иные источники:

1. «Российское психологическое общество» - <http://ппо.рф/>
2. Журнал Вопросы психологии - <http://www.voppsy.ru/>
3. Журнал "Вопросы психологии" - <http://www.voppsy.ru/>
4. Журнал «Мир психологии» - http://www.mpsu.ru/mag_mir_psychologii_content
5. Журнал «Психологический журнал» - http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html
6. Журнал «Психология. Журнал высшей школы экономики» - <https://jsps.hse.ru/index.php/psychology/issue/archive>
7. Электронная библиотека института психологии РАН - <http://ipras.ru/cntnt/rus/media/on-layn-bibliote/knigi1.html>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

7-Zip 9.20

Adobe Reader X (10.1.0) - Russian Adobe Systems Incorporated 25.07.2017 117,00 MB 10.1.0

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows "Лаборатория Касперского"

Microsoft Office Enterprise 2007

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Scopus: база данных . – URL: <https://www.scopus.com>

2. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных . – URL: <https://apps.webofknowledge.com>

3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>

4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>

5. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: <https://www.rsl.ru>

6. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: <http://nlr.ru>

7. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина: официальный сайт. – URL: <http://www.tambovlib.ru>

8. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>

9. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.