



**Автономное муниципальное общеобразовательное  
учреждение**

**ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ**

426035 г. Ижевск, ул. Шишкина, 3, тел./факс: (3412) 97-  
12-50

e-mail: [gly@udm.ru](mailto:gly@udm.ru), [https://ciur.ru/izh/gl\\_izh](https://ciur.ru/izh/gl_izh)

**Рассмотрено**

на заседании научно-  
методического совета

Протокол от 26 августа 2024 г. № 1

**Утверждено**

Приказом директора АМОУ  
«Гуманитарный лицей»

от 28 августа 2024 г. № 122

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Стресс-менеджмент»  
для обучающихся 11 классов**

**Составитель: Гильманова Г.В.**

**педагог-психолог**

Принято на заседании педагогического совета

Протокол от 27.08.2024 № 1

**Ижевск 2024**

## 1. Пояснительная записка

Предметом изучения курса «Стресс-менеджмент» являются различные психологические понятия, техники и технологии, освоение которых способствует формированию индивидуальной для каждого обучающегося программы подготовки к успешной сдаче экзаменов, формированию индивидуального репертуара для коррекции деструктивных эмоциональных состояний.

Данный курс поможет обучающимся 11 класса потренировать эффективные способы и приемы, связанные с эффективной регуляцией своего эмоционального состояния, повысить когнитивную работоспособность.

**Цель курса:** психологическая подготовка к успешной сдаче ЕГЭ

### Задачи:

- Знакомство с технологиями и способами для поддержания когнитивной эффективности;
- Знакомство с различными техниками стабилизации эмоционального состояния;
- Тренировка различных способов регуляции эмоционального состояния;
- Формирование индивидуальной антистрессовой копилки;

### Место учебного курса в учебном плане:

Курс «Стрессменеджмент» предназначен для обучающихся 11 класса. Курс рассчитан на 17 часов и предусматривает практические занятия в сочетании с краткими теоретическими фрагментами.

## 2. Содержание курса

№	Тема занятия	Количество часов
1	<b>Цели и задачи курса. Стресс-менеджмент. Основные понятия. Симптомы и причины стресса.</b>	2
2	<b>Подготовка к экзамену:</b> Подготовка к ЕГЭ: эффективный тайм-менеджмент. Организация пространства. Организация дня. Магия утра. День начинается с вечера. Самоорганизация. Про прокрастинацию: как определить, как избавиться. Способы повышения когнитивной эффективности Гимнастика мозга. Образовательная кинезиология. Питание для мозга. Предэкзаменационный рацион. Ресурсное состояние. Психологический настрой. Техники развития позитивного мышления, установка на успех (страхи неуспеха и техники преобразования	9

	<p>их в уверенность и успешность). Сила собственных убеждений. Ограничивающие убеждения. Усиливающие убеждения.</p> <p>Приемы эффективной работы с информацией.</p> <p>Индивидуальные особенности работы с информацией. Аудиал. Визуал. Кинестетик</p> <p>Мнемотехника. Ментальные карты как мнемотехнический способ.</p> <p>Саморегуляция эмоциональных состояний.</p> <p>Понятие саморегуляции эмоционального состояния. Чувства и Эмоции. Роль эмоций. Эмоции в ситуации психологической перегрузки (эмоции напряжения)</p> <p>Техники саморегуляции психических / эмоциональных состояний и профилактики стресса. Через рисунок. Через движение. Через дыхание. Запахи. Арттерапевтические способы.</p> <p>Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта. Способы „выхода" из деструктивных состояний.</p> <p>Упражнения для снятия умственной и эмоциональной нагрузки.</p>	
3	<p><b>Стресс-менеджмент перед экзаменом</b></p> <p>Основные правила и техники.</p> <p>Методы и приемы развития уверенности в себе в незнакомой обстановке и при взаимодействии с незнакомыми экзаменаторами</p>	2
4	<p><b>Стресс-менеджмент во время экзамена</b></p> <p>Настрой на эффективную работу. Приемы, способствующие продуктивной интеллектуальной работе и концентрации внимания. Методы сохранения высокой работоспособности в условиях длительного сосредоточения и стрессового состояния;</p> <p>Техники быстрого снятия стрессового напряжения</p>	2
5	Итоговое занятие	2

**ИТОГО - 17 часов**

### **3. Планируемые результаты освоения учебного курса**

Курс направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

К основным **личностным результатам** изучения дисциплины относятся следующие убеждения и качества:

- личная и взаимная ответственность при осуществлении деятельности;
- социальная активность и позитивное отношение к участникам малой группы.
- осуществление делового сотрудничества: умение считаться с мнением другого человека, проявлять терпение и доброжелательность в совместной деятельности;

- рефлексивность: возможность оценивать собственную деятельность и достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

**Метапредметные результаты** выражаются в следующих качествах и действиях.

В сфере универсальных учебных **познавательных действий**:

- извлечение основной информации из источника;
- критическое отношение к полученной информации;
- использование разных форм работы с полученной информацией.

В сфере универсальных учебных **коммуникативных действий**:

- аргументация своего мнения в процессе общения;
- отстаивание своего мнения, используя культурные средства общения и учитывая позицию Другого;
- умение сотрудничать в группе для решения поставленной задачи.

В сфере универсальных учебных **регулятивных действий**:

- постановка и удержание цели деятельности;
- осуществление индивидуальной деятельности в группе;
- определение критериев оценки своей и групповой деятельности;
- осуществление самоконтроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- регуляция выражения своих эмоций с учетом позиций и мнений других участников общения.

**Предметные результаты** выражаются в следующих качествах и действиях

- знание основных приемов представления себя и своих интересов ;
- использование различных способов саморегуляции эмоциональных состояний;

#### 4. Тематическое планирование учебного курса

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Цели и задачи курса. Стресс-менеджмент. Основные понятия. Симптомы и причины стресса.	2	-	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/app_player/229491?preview=false&amp;role=&amp;">https://uchebnik.mos.ru/app_player/229491?preview=false&amp;role=&amp;</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2396046/view">https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2396046/view</a>
2.	Подготовка к экзамену	9	-	9	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-">https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-</a>

					<a href="https://school42.edu.yar.ru/profilaktika_ekzamenatsionnogo_stress_84.html">11384336?menuReferer=catalogue</a>
3.	Стресс-менеджмент перед экзаменом	2	1	2	<a href="https://school42.edu.yar.ru/profilaktika_ekzamenatsionnogo_stress_84.html">https://school42.edu.yar.ru/profilaktika_ekzamenatsionnogo_stress_84.html</a>
4.	Стресс-менеджмент во время экзамена	2	-	2	<a href="https://www.adu.by/en/component/content/article/kak-pomoch-uchashchimsya-preodolet-ekzamenatsionnyj-stress.html?catid=540&amp;Itemid=239">https://www.adu.by/en/component/content/article/kak-pomoch-uchashchimsya-preodolet-ekzamenatsionnyj-stress.html?catid=540&amp;Itemid=239</a>  <a href="https://xn--80adrabb4aegksdjbfk0u.xn--p1ai/press-center/stati-i-pamyatki/kak-izbavitsya-ot-stressa-vo-vremya-ekzamenov/">https://xn--80adrabb4aegksdjbfk0u.xn--p1ai/press-center/stati-i-pamyatki/kak-izbavitsya-ot-stressa-vo-vremya-ekzamenov/</a>
5.	Итоговое занятие	2		2	
	Всего:	17	-	17	

## 5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### Методические материалы для учителя

1. Алдер Г. Практика эффективного использования времени / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2002. - 256 с.
2. Берд П. Тайм-менеджмент: Планирование и контроль времени / Пер. с англ. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 288 с.
3. Добротворский И.Л. Самоменеджмент: Эффективные технологии: Практическое руководство для решения повседневных проблем. - М.: ПРИОР, 2003.-272 с.
4. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь-справочник. - Минск: Харвест, М.: АСТ, 2001. - 576 с.
5. Ключников С.Ю. Искусство управления собой. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.
6. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент: Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. — М.: ООО «Добрая книга», 2001. - 264 с.
7. Моргенстерн Д. Самоорганизация по принципу "изнутри наружу". Система эффективной организации пространства, предметной среды, информации и времени (пер. с англ.) М.: Добрая книга, 2003.-352 с.
8. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феноменология, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 1998. – 191 с.

9. Моросанова, В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психол. журнал. 2002. Т. 23. № 6. – С. 5-17.
10. Некрасов В.П. Всегда в хорошем настроении: Методы психорегуляции. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Панкратов В.Н. Искусство управлять собой. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001.
12. Тарас А.Е. Саморегуляция психики: Пособие для самостоятельных занятий. – Слоним, 1993.
13. Хроленко А.Т. Самоменеджмент: для тех, кому от 16 до 20. – М.: Экономика, 1996.
14. Шейнов В.П. Как управлять другими. Как управлять собой: Искусство менеджмента. – М., 1994.
15. Шрайнер К. Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1993.

### 6. Воспитательный компонент содержания рабочей программы

№ п/п	Раздел программы	Форма реализации воспитательного потенциала
1.	Цели и задачи курса. Стресс-менеджмент. Основные понятия. Симптомы и причины стресса.	Ознакомительная беседа о развитии ценностного отношения к эмоциональной составляющей человека, о возможностях экологичного отношения к себе и окружающим, о ценности и возможности конструктивного диалога с миром.
2.	Подготовка к экзамену	Беседа о ценности индивидуальных особенностей человека и об индивидуальных особенностях переработки информации.  Игры и упражнения по отработке навыков тайм-менеджмента (с учётом индивидуального опыта участников)  Мозговой штурм
3.	Стресс-менеджмент перед экзаменом	Работа в малых группах на отработку навыков эмпатического взаимодействия  Игры и упражнения на отработку навыков работы с эмоциями  Учебные дискуссии и обмен личным опытом работы с эмоциями в стрессовых ситуациях
4.	Стресс-менеджмент во время экзамена	Учебные дискуссии (Дебаты, Аквариум, Вертушка, Ролевой диалог и т.п.)  Игры и упражнения на отработку навыков работы с эмоциями

5.	Итоговое занятие	Тренинговое занятие на закрепление навыков работы с деструктивными эмоциональными состояниями в стрессовых ситуациях

### **7. Оценка образовательных достижений обучающихся**

Для оценки образовательных достижений учащихся курсу «Стресс-менеджмент» используется система оценки «Зачёт-незачёт», которая выставляется по итогу года. Оценка «Зачёт» ставится при условии посещения не менее 50% занятий с активной работой на них или (при наличии большого количества пропусков занятий) написания и защиты реферата на предложенную тему по проблематике курса).