

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы саморегуляции» является формирование компетенций ОПК-1 (способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях); ОПК -12 (способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства) на основе формируемой системы знаний, умений, навыков в области основ саморегуляции.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Основы саморегуляции» направлена на формирование у студентов следующих компетенций: ОПК-1 (способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях); ОПК -12 (способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Раскрыть сущность основных категорий саморегуляции, ее методов и задач.
2. Сформировать навыки сравнительного анализа особенностей саморегуляции, представленных разными теориями.
3. Показать закономерности проявлений и переживаний человека в обыденной жизни и в экстремальных ситуациях.
4. Обучение умениям учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития.
5. Формирование знаний о особенностях регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.
6. Использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.
7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Для освоения дисциплины «Основы саморегуляции» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Психология дошкольного, младшего школьного, подросткового возраста», «Психология развития», «Детская психология», «Анатомия и возрастная физиология», «Психология человека».

Дисциплина «Основы саморегуляции» является одной из дисциплин базового цикла и аккумулирует в себе все полученные студентами знания по предыдущим дисциплинам и является необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве профессионала.

Дисциплина «Основы саморегуляции» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам, таких как «Психология семьи и семейного консультирования», «Практическая психология в образо-

вании», «Техники психотерапии», «Психология юношеского возраста», «Педагогическая психология» и других.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК):

ОПК-1 - способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях

ОПК -12 - способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОПК-1	способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях	<ul style="list-style-type: none"> - особенности возникновения и становления психологии здоровья как научной теории и социальной практики. - особенности развития психических процессов у здорового человека. - общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека 	<ul style="list-style-type: none"> - свободно пользоваться научной терминологией, основным понятийным аппаратом. - соблюдать нормы профессиональной этики - использовать методики преодоления негативных психических состояний человека 	<ul style="list-style-type: none"> - элементами практической психологии - системой знаний о закономерностях психического самоуправления и психического здоровья. - системой знаний о индивидуальных особенностях психического и психофизиологического развития, особенностях регуляции поведения на различных возрастных ступенях

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
2	ОПК-12	способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.	<ul style="list-style-type: none"> - знать структуру личности на разных возрастных этапах. - причины эмоционального дискомфорта и негативные психические состояния человека. - здоровьесберегающие технологии и характерные особенности, этапы развития у человека механизмов самоуправления. 	<ul style="list-style-type: none"> - учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства - применять на практике психолого-педагогическую диагностику - применять на практике здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности - умениями психолого-педагогической диагностики на разных возрастных этапах. - знаниями в полном объеме изученного курса

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)
		3
Контактная работа, в том числе:		
Аудиторная работа (всего):	42	42
Занятия лекционного типа	18	18
Занятия семинарского типа (практические занятия)	24	24
Лабораторные занятия		
Иная контактная работа		
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3
Самостоятельная работа в том числе:		
Курсовая работа	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	8	8
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к	8	8

устному опросу, подготовка к письменному опросу, решение кейс-заданий, практическая работа)			
Реферат		6	6
Подготовка к текущему контролю		6	6
Контроль:			
Подготовка к экзамену		35,7	35,7
Общая трудоемкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	44,3	44,3
	зач. ед.	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре (очная форма)

№	Наименование темы (раздела)	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1	Психология здоровья - новая отрасль человекознания	6	2	2		2
2	Сущность психического здоровья человека	4		2		2
3	Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья	4		2		2
4	Принцип самосовершенствования в философии востока	6	2	2		2
5	Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	6	2	2		2
6	Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.	4	2			2
7	Мотивационный уровень саморегуляции.	4		2		2
8	Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования	4	2			2
9	Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью	6	2	2		2
10	Состояния, связанные с пониженной психической активностью.	6	2	2		2
11	Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации	6	2	2		2
12	Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости	4		2		2

13	Психотехнология формирования позитивного мышления.	6	2	2		2
14	Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой	4		2		2
	Итого по дисциплине:		18	24		28

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа .

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

3.1 Основная литература:

1. Левкин, В.Е. Тренинг конфликтнезависимости : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 166 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 153-162. - ISBN 978-5-4475-8756-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450205>
2. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2.
3. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Факультет биологии и здоровья человека ; науч. ред. В.Г. Маралов. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2013. - 126 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-478-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835>

3.2 Дополнительная литература:

1. Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебно-методическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова, М.А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278078>
2. Купрейченко, А.Б. Нравственное самоопределение молодежи / А.Б. Купрейченко, А.Е. Воробьева ; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2013. - 480 с. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-9270-0262-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271613>

3. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 239 с. - (Коррекционная педагогика). - ISBN 978-5-691-02207-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>

4. Личность профессионала в современном мире / Российская академия наук, Институт психологии ; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. - Москва : Институт психологии РАН, 2013. - 944 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0272-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271614>

5. Развитие психологии в системе комплексного человекознания / под ред. В.А. Кольцовой, А.Л. Журавлева. - Москва : Институт психологии РАН, 2012. - Ч. 2. - 696 с. - ISBN 978-5-9270-0247-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=221208>

3.3. Периодические издания:

Педагогика и психология образования. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56543>;

Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=25663>

Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=31831>

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/9665/udb/1270>

Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71233/udb/2630>

Вопросы психологии. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79646/udb/4>

Наука и школа. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8903>;
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>

Психологическая наука и образование URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9314>

Психологический журнал. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/4>

Международный журнал социальных наук. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/556/udb/4>

Развитие личности. - URL: <https://e.lanbook.com/journal/2098>

Человек. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/484/udb/4>