



1920

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»

Кафедра педагогического и филологического образования

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»


А.И. Евдокимов
«29» августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.14.02 ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПЕДАГОГА

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Начальное образование, дошкольное образование

Программа подготовки: академическая

Форма обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Краснодар 2016

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Начальное образование, Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 91 от 9 февраля 2016 года.

Программу составил(и):

____И.Е. Нестеренко, доцент канд.психол.наук____
И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание
_____подпись_____

Рабочая программа дисциплины __ «Основы саморегуляции педагога»____
утверждена на заседании кафедры педагогического и филологического
образования протокол № _1_от _29__«августа» 2016г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Вахонина О.В._____
фамилия, инициалы _____подпись_____

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры педагогического и
филологического образования протокол № _1_от _29__«августа» 2016г

Заведующий кафедрой (выпускающей)____Вахонина О.В._____
фамилия, инициалы _____подпись_____

Рабочая программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии
филиала УГС 44.00.00 Образование и педагогические науки
«_29 _»__августа__2016г. протокол № _1_

Председатель УМК _____А.И. Данилова

Рецензенты:

Писаревская М.А., канд. пед. наук, зам. дир. НФ МГЭУ по ВР и ССО

Тимченко Е.Л., директор МКУ «Центр развития образования»
г.Новороссийска

Содержание рабочей программы дисциплины

1 Цели и задачи изучения дисциплины.	4
1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины.	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.	
2. Структура и содержание дисциплины.	8
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.	8
2.2 Структура дисциплины	9
2.3 Содержание разделов дисциплины	9
2.3.1 Занятия лекционного типа.	10
2.3.2 Занятия семинарского типа.	11
2.3.3. Занятия лабораторного типа	12
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
3. Образовательные технологии.	16
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.	17
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.	17
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.	21
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	23
5.1 Основная литература	23
5.2 Дополнительная литература	23
5.3. Периодические издания:	24
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	24
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	25
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	27
8.1 Перечень информационных технологий.	27
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.	27
8.3 Перечень информационных справочных систем	27
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	28

1 Цели и задачи изучения дисциплины.

1.1 Цель освоения дисциплины.

Дисциплина **Б1.В.ДВ.14.02** «Основы саморегуляции педагога» направлена на развитие эмоциональной устойчивости, профилактика эмоционального выгорания; формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья обучающихся через овладение ими способами психической саморегуляции и активизации личностных ресурсов

1.2 Задачи дисциплины: ознакомление с понятием «саморегуляция», обучение способам психической саморегуляции; содействие активизации личностных ресурсных состояний; формирование установки на сохранение и укрепление психического здоровья; рассмотрение содержания феномена «профессионального выгорания» его причин, стадий, способов профилактики.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы саморегуляции педагога» относится к вариативной части ООП по направлению подготовки «Педагогическое образование» с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) Начальное образование Дошкольное образование. Изучается на пятом курсе.

В рамках изучения дисциплины «Основы саморегуляции педагога» излагается материал, относящийся к области психологии здоровья. Для изучения дисциплины желательно знание курса «Общая психология», «Социальная психология», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Введение в педагогическую деятельность», «Физиология высшей нервной деятельности».

Знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины обучающиеся могут использовать как при изучении прохождении всех видов практик, организации общения и взаимодействия с участниками образовательной деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-6, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ОПК-2, ПК-5, ПК-6, ПК-11.

Компетенция	Компонентный состав компетенций		
	<u><i>Знает:</i></u>	<u><i>Умеет:</i></u>	<u><i>Владеет:</i></u>
ОК-6 – способностью к самоорганизации и самообразованию	- базовые научные положения в области теории и практики современной психологии, необходимые для личностного, общекультурного и профессионального развития; - основные принципы самообразования; - содержание процессов самоорганизации и	использовать полученные общие знания, умения и навыки в профессиональной деятельности; - адекватно оценивать свои образовательные и профессиональные результаты; - планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий,	навыками самостоятельной работы; - способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; - навыками разработки стратегии личностного и профессионального

	самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения	развития в соответствии с результатами самооценки процесса самообразования и собственной профессиональной деятельности.
ОК-8 – готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, обеспечивающих полноценную деятельность	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
ОК-9 – способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системах «среда – человек – машина»; «среда обитания – человек», правовые, нормативно – технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности, последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и опасных факторов чрезвычайных ситуаций, средства и методы повышения безопасности и экологичности технических средств и технологических процессов	проводить контроль параметров среды обитания (рабочей среды) и уровня негативных воздействий среды обитания на человека, эффективно применять средства защиты человека от негативных воздействий, проводить расчет обеспечения условий безопасной жизнедеятельности.	навыками проведения контроля параметров среды обитания (рабочей среды) и уровня негативных воздействий среды обитания на человека, расчета параметров рабочей зоны помещений, защиты от негативных факторов
ОПК-1 – готовностью сознать социальную	сущность профессии педагога; ценностные основы профессиональной	определять место своей будущей профессии в процессе развития научной	навыками критического оценивания уровня своей

значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	деятельности в сфере образования; профессиональные функции педагога	мысли и в социокультурном процессе; способен определять место своей будущей профессии в процессе развития общества; аргументировано оценивать социальную значимость своей профессии, и соотносить ее с обязательным для формирования набором компетенций; формулировать и самостоятельно определять цели и задачи формирования результатов подготовки к профессиональной деятельности; учитывать этические аспекты в профессиональной деятельности; объективно оценивать свои педагогические способности	общепрофессиональной компетентности; способностью отвечать за результаты профессиональной деятельности; навыками создания образовательной среды, обеспечивающей качество учебно-воспитательного процесса
ОПК-2 – способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	особенности каждого возрастного периода детей для осуществления обучения, воспитания и развития в образовательных учреждениях общего и дополнительного образования; особенности осуществления обучения, воспитания и развития в образовательных учреждениях общего и дополнительного	организовывать образовательный и воспитательный процессы, учитывая возрастные, социальные и психофизические особенности обучающихся; использовать различные формы коммуникативного взаимодействия в учебной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности; умениями осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений; в том числе с обучающимися, имеющими особые образовательные потребности.

	образования; в том числе с особыми образовательными потребностями обучающихся		
ПК-5 – владением основами профессиональной этики и речевой культуры	основы профессиональной речевой культуры; правила грамотной речи на родном языке; основы литературной речи; правила грамотной устной и письменной научной речи; - основные категории и сущность профессиональной этики и педагогической практики	применять на практике грамотную профессиональную речь; грамотно и аргументировано выражать свои мысли; использовать грамотную речь при решении педагогических задач; - грамотно и аргументировано дискутировать по профессиональным вопросам; аргументировано выражать свою точку зрения по проблемам профессиональной этики; грамотно и аргументировано вести диалог по профессиональным проблемам; использовать различные формы, виды устной и письменной речи	профессиональным тезаурусом; навыками речевой профессиональной культуры и этики; навыками публичного выступления; навыками профессиональной научной речи; навыками грамотной речевой профессиональной культуры; навыками ведения грамотного диалога; навыками публичной речи, аргументацией, ведения дискуссии
ПК-6 – готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	основы гигиены и медицины; способы оказания первой медицинской помощи; основы безопасности жизнедеятельности; основы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях	оказывать первую доврачебную помощь; безопасно использовать вспомогательные и технические средства обучения и оборудование; подбирать методы и формы обучения с учетом материально-технических средств; разрабатывать локальные нормативные акты по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	навыками проведения учебно-воспитательного процесса с учетом безопасности, охраны жизни и здоровья обучающихся

ПК-11 – готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	основы научно-исследовательской деятельности; основные методы педагогических исследований; особенности использования современных научных данных в учебно-воспитательном процессе; основы обработки и анализа научной информации	проводить научные исследования в рамках учебно-воспитательного процесса; анализировать полученные результаты собственных научных исследований; анализировать современные научные достижения в области педагогики смежных наук; использовать современные информационные технологии для получения и обработки научных данных	навыками сбора и обработки научных данных; навыками использования современных научных достижений в учебно-воспитательном процессе с различными категориями обучающихся.
---	---	--	---

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице. Виды текущего контроля – коллоквиум, доклад, доклад с презентацией, реферат, контрольные и тестовые задания. Вид промежуточной аттестации - экзамен.

Вид учебной работы	Всего часов	На курсе
		5
Контактная работа, в том числе:	14,3	14,3
Аудиторные занятия (всего)	14	14
Занятия лекционного типа	4	4
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	6	6
Лабораторные занятия	4	4
Иная контактная работа:		
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3
Самостоятельная работа, в том числе	85	85
<i>Курсовая работа</i>	-	-
<i>Проработка учебного (теоретического материала)</i>	35	35
<i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к коллоквиуму, подготовка докладов, докладов с презентацией, выполнение контрольных и тестовых заданий)</i>	40	40
<i>Реферат</i>	10	10
Подготовка к текущему контролю	-	-
Контроль:		
Подготовка к экзамену	8,7	8,7

Общая трудоемкость	час.	108	108
	В том числе контактная работа	14,3	14,3
	Зач.ед	3	3

Курсовые работы не предусмотрены.

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые на пятом курсе (*заочная форма*)

№ разде ла	Наименование раздела	Количество часов				
		Всего	Контактная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы саморегуляции и психического здоровья.	30	1	2		27
2	Психология стресса. Особенности профессиональных стрессов	35	1	2	2	30
3	Профилактика профессионального выгорания	34	2	2	2	28
ИКР		0,3				
Контроль		8,7				
Итого		108	4	6	4	85

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа, ИКР – индивидуальная контактная работа.

2.3 Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Основы саморегуляции и психического здоровья.

Понятия «саморегуляция», «здоровье», «психическое здоровье». Уровни саморегуляции: мотивационный, информационно-энергетический, индивидуально-личностный, эмоционально-волевой. Классификация методов саморегуляции: аутогенная тренировка, метод биологической обратной связи, дыхательные техники, мышечная релаксация, рациональная психотерапия, диссоциирование от стресса, использование позитивных образов (визуализация), нейролингвистическое программирование, физические упражнения, религия как способ борьбы со стрессами, медитация, совершенствование поведенческих навыков, коммуникативных навыков. Уверенное поведение. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов

Раздел 2. Психология стресса. Особенности профессиональных стрессов.

Общий адаптационный синдром Г. Селье. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии развития стрессовых реакций. Понятие «eustress» и «distress». Физиологические проявления стресса. Значение нервной системы в преодолении стресса. Особенности психологического стресса. Отличия между биологическим и психологическим стрессом. Субъективные факторы, влияющие на уровень стресса. Механизмы формирования психологического стресса. Дифференциация стресса от состояний утомления, перегрузки, эмоциональной напряженности.

Формы проявления стресса и факторы, влияющие на развитие стресса.

Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса. Оценка уровня стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса.

Врожденные особенности организма и ранний детский опыт. Родительские сценарии. Личностные особенности. Факторы социальной среды. Когнитивные факторы. Негативные последствия длительного стресса: психосоматические заболевания, ПТСР.

Несоответствие генетических программ современным условиям. Стресс от реализации негативных родительских программ. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом, и механизмы психологической защиты. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Невозможность реализации актуальной потребности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Неумение обращаться со временем (стресс и время). Объективные причины возникновения психологического стресса. Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования). Взаимодействие с другими людьми. Политические и экономические факторы. Чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров. Степень подконтрольности стрессора. Локализация стрессора. Пути преодоления стрессоров различного типа.

Профессиональный стресс. Феномен профессионального выгорания. Учебный стресс. Спортивный стресс. Стресс медицинских работников. Стресс руководителя.

Раздел 3. Профилактика профессионального выгорания.

Понятие профессионального развития. Прогрессивная стадия профессионального становления личности. Формирование мотивов профессиональной деятельности. Формирование профессиональных знаний и представлений. Формирование профессиональных качеств личности. Регрессивная стадия профессионального становления личности. Профессиональная деформация личности. Проявление деформации в мотивационной сфере. Проявление профессиональной деформации в познавательной сфере. Профессиональная деформация личностных характеристик.

Профессиональное выгорание: симптомы и причины. Конфликтная ситуация: признаки, причины. Управление временем. Диагностика проблем, связанных с организацией управления временем. Уверенное поведение, навыки уверенного поведения. Управление стрессом как ресурс преодоления профессионального выгорания. Тренинг уверенного поведения.

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Основы саморегуляции и психического здоровья.	Понятия «саморегуляция», «здоровье», «психическое здоровье». Уровни саморегуляции: мотивационный, информационно-энергетический, индивидуально-личностный, эмоционально-волевой. Классификация методов саморегуляции: аутогенная тренировка, метод биологической обратной связи, дыхательные техники, мышечная релаксация, рациональная психотерапия, диссоциирование от стресса, использование позитивных образов (визуализация), нейролингвистическое программирование, физические упражнения, религия как способ борьбы со стрессами,	Конспект

		медитация, совершенствование поведенческих навыков, коммуникативных навыков. Уверенное поведение. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов	
2.	Психология стресса. Особенности профессиональных стрессов	Общий адаптационный синдром Г. Селье. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии развития стрессовых реакций. Понятие «eustress и «distress». Физиологические проявления стресса. Значение нервной системы в преодолении стресса. Особенности психологического стресса. Отличия между биологически и психологическим стрессом. Субъективные факторы, влияющие на уровень стресса. Механизмы формирования психологического стресса. Дифференциация стресса от состояний утомления, перегрузки, эмоциональной напряженности. Формы проявления стресса и факторы, влияющие на развитие стресса.	Конспект
3.	Профилактика профессионального выгорания	Понятие профессионального развития. Прогрессивная стадия профессионального становления личности. Формирование мотивов профессиональной деятельности. Формирование профессиональных знаний и представлений. Формирование профессиональных качеств личности. Регрессивная стадия профессионального становления личности. Профессиональная деформация личности. Проявление деформации в мотивационной сфере. Проявление профессиональной деформации в познавательной сфере. Профессиональная деформация личностных характеристик. Профессиональное выгорание: симптомы и причины.	Конспект

2.3.2 Занятия семинарского (практического) типа.

№	Наименование семинарского (практического) занятия	Форма текущего контроля
1	3	4
1.	Раздел 1. Основы саморегуляции и психического здоровья. 1. Понятие «саморегуляция». 2. Уровни саморегуляции. 3. Классификация методов саморегуляции. 4. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов	Коллоквиум, доклад, доклад с презентацией, контрольные и тестовые задания
2.	Раздел 2. Психология стресса. Особенности	Коллоквиум, доклад,

	профессиональных стрессов. 1. Общий адаптационный синдром Г. Селье. 2. Понятие «eustress и «distress». 3. Физиологические проявления стресса. 4. Особенности психологического стресса. 5. Субъективные и объективные факторы, влияющие на уровень стресса. 6. Дифференциация стресса от состояний утомления, перегрузки, эмоциональной напряженности. 7. Изменение поведенческих реакций, интеллектуальных и физиологических процессов при стрессе. 8. Эмоциональные проявления стресса. 9. Оценка уровня стресса. 10. Негативные последствия длительного стресса: психосоматические заболевания, ПТСР. 11. Субъективные причины возникновения психологического стресса.	доклад с презентацией, контрольные и тестовые задания
3.	Раздел 3. Профилактика профессионального выгорания. 1. Профессиональное выгорание. 2. Диагностика проблем, связанных с организацией управления временем. 3. Уверенное поведение, навыки уверенного поведения. 4. Теоретическая подготовка к тренингу уверенного поведения.	Коллоквиум, доклад, доклад с презентацией, контрольные и тестовые задания

2.3.3. Занятия лабораторного типа

№	Наименование лабораторных работ	Форма текущего контроля
1	3	4
1.	Раздел 2. Психология стресса. Особенности профессиональных стрессов Общие закономерности профессиональных стрессов. 1. Профессиональный стресс. Феномен профессионального выгорания. 2. Учебный стресс. 3. Спортивный стресс. 4. Стресс медицинских работников. 5. Стресс руководителя. 6. Прогрессивная стадия профессионального становления личности. 7. Регрессивная стадия профессионального становления личности. 8. Профессиональная деформация личности. 9. Диагностика актуального психического состояния.	Отчет по лабораторной работе
2.	Раздел 3. Профилактика профессионального выгорания. Тренинг уверенного поведения (практическая часть)	Отчет по лабораторной работе

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При изучении дисциплины «Общая психология» обязательными являются следующие формы самостоятельной работы:

- разбор теоретического материала по учебникам, учебным пособиям, конспектам лекций;
- самостоятельное изучение указанных теоретических вопросов;
- подготовка докладов, докладов с презентацией, рефератов;
- подготовка к выполнению контрольных и тестовых заданий;
- подготовка к экзамену.

Таблица – Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование разделов	Формы внеаудиторной самостоятельной работы	Трудоёмкость в часах	Указание разделов и тем, отводимых на самостоятельное освоением обучающимися
Основы саморегуляции и психического здоровья	Проработка учебного теоретического материала Выполнение контрольных заданий Подготовка рефератов	27	Уверенное поведение. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов
Психология стресса. Особенности профессиональных стрессов	Проработка учебного теоретического материала Выполнение контрольных заданий Подготовка рефератов	30	Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса. Оценка уровня стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса
Профилактика профессионального выгорания	Проработка учебного теоретического материала Выполнение контрольных заданий Подготовка рефератов	28	Профессиональное выгорание: симптомы и причины. Конфликтная ситуация: признаки, причины. Управление временем. Диагностика

			проблем, связанных с организацией управления временем. Уверенное поведение, навыки уверенного поведения. Управление стрессом как ресурс преодоления профессионального выгорания. Тренинг уверенного поведения
Итого		85	

Примерные темы докладов, рефератов для самостоятельной работы обучающихся

1. Современное состояние исследования профессионального стресса.
2. Особенности проявления профессионального стресса у молодых специалистов
3. Профессиональный стресс в деятельности руководителя
4. Методология исследования профессионального стресса
5. Общая характеристика устойчивости профессионала к стрессогенным факторам
6. Профессиональный стресс у безработных
7. Личностные деформации стрессового типа
8. Определение степени экстремальности условий профессиональной деятельности
9. Гендерные отличия в проявлении профессионального стресса
10. Стратегии совладающего поведения в условиях структуризации предприятия
11. Профессиональное выгорание специалиста по управлению персоналом
12. Групповые явления и профессиональный стресс
13. Профессиональный стресс и безопасность деятельности
14. Напряжённости деятельности и стресс
15. Влияние монотонности труда на скорость развития стресса
16. Возрастные особенности профессионального стресса.
17. Квалификация специалиста и ресурс противодействия стрессу
18. Профессиональный стресс у творческих работников
19. Особенности функционирования стресса студентов на экзамене
20. Динамика профессионального стресса работающих инвалидов
21. Стресс участников боевых действий.
22. Стресс бизнесмена и руководителя.
23. Критерии оценки эффективности профилактики стресса
24. Психологические технологии управления стрессом в организации
25. Аутогенная тренировка как метод саморегуляции.
26. Метод биологической обратной связи.
27. Дыхательные техники.
28. Мышечная релаксация как метод саморегуляции.
29. Рациональная психотерапия как технология саморегуляции.
30. Визуализация как метод саморегуляции.
31. Нейролингвистическое программирование как технология саморегуляции.
32. Преодоление стресса как ресурс специалиста.
33. Психологические исследования мотивации достижения успехов.

Таблица – Методическое обеспечение самостоятельной работы.

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Разбор теоретического материала по пособиям, конспектам лекций;	«Положение о самостоятельной работе обучающихся»- Утвержденное 11.02.2011г. ФГБОУ ВО «КубГУ». 1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). —URL: https://biblio-online.ru/viewer/78F25E64-10DA-4E4A-973D-BDD8E2D79143/psihologiya-samorazvitiya#page/1 2. 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
2.	Самостоятельное изучение указанных теоретических вопросов; подготовка рефератов	Положение о самостоятельной работе обучающихся»- Утвержденное 11.02.2011г. ФГБОУ ВО «КубГУ». 1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). —URL: https://biblio-online.ru/viewer/78F25E64-10DA-4E4A-973D-BDD8E2D79143/psihologiya-samorazvitiya#page/1 2. 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.	Подготовка реферата	Положение о самостоятельной работе обучающихся»- Утвержденное 11.02.2011г. ФГБОУ ВО «КубГУ»

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

С точки зрения применяемых методов используются как традиционные информационно-объяснительные лекции, так и интерактивная подача материала с мультимедийной системой. Компьютерные технологии в данном случае обеспечивают возможность разнопланового отображения алгоритмов и демонстрационного материала. Такое сочетание позволяет оптимально использовать отведенное время и раскрывать логику и содержание дисциплины.

Лекции представляют собой систематические обзоры основных аспектов дисциплины.

Практические и лабораторные занятия позволяют научить применять теоретические знания при решении и исследовании конкретных задач. Подход разбора конкретных ситуаций широко используется как преподавателем, так и обучающимися при проведении анализа результатов самостоятельной работы. Это обусловлено тем, что в процессе исследования часто встречаются задачи, для которых единых подходов не существует. Каждая конкретная задача при своем исследовании имеет множество подходов, а это требует разбора и оценки целой совокупности конкретных ситуаций.

При освоении дисциплины используются следующие сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности бакалавров.

Таблица - Сочетание видов учебной деятельности с различными методами ее активизации.

В процессе проведения занятий применяются интерактивные методы обучения.

Проблемная лекция - на этой лекции новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. При этом процесс познания обучающихся в сотрудничестве и диалоге с преподавателем приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путем организации поиска ее решения или суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения.

Проблемная лекция начинается с вопросов, с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. Проблемные вопросы отличаются от не проблемных тем, что скрытая в них проблема требует не однотипного решения, то есть, готовой схемы решения в прошлом опыте нет. Лекция строится таким образом, чтобы обусловить появление вопроса в сознании студента. Учебный материал представляется в

форме учебной проблемы. Она имеет логическую форму познавательной задачи, отмечающей некоторые противоречия в ее условиях и завершающейся вопросами, которые это противоречие объективирует. Проблемная ситуация возникает после обнаружения противоречий в исходных данных учебной проблемы. Для проблемного изложения отбираются важнейшие разделы курса, которые составляют основное концептуальное содержание учебной дисциплины, являются наиболее важными для профессиональной деятельности и наиболее сложными для усвоения слушателей. Учебные проблемы должны быть доступными по своей трудности для слушателей.

Групповая дискуссия. Это метод организации совместной коллективной деятельности, позволяющий в процессе непосредственного общения путем логических доводов воздействовать на мнения, позиции и установки участников дискуссии. Целью дискуссии является интенсивное и продуктивное решение групповой задачи. Метод групповой дискуссии обеспечивает глубокую проработку имеющейся информации, возможность высказывания обучающимися разных точек зрения по заданной преподавателем проблеме, тем самым способствуя выработке адекватного в данной ситуации решения. Метод групповой дискуссии увеличивает вовлеченность участников в процесс этого решения, что повышает вероятность его реализации.

Лекция – визуализация. Данный вид лекции является результатом нового использования принципа наглядности. Подготовка данной лекции преподавателем состоит в том, чтобы изменить, переконструировать учебную информацию по теме лекционного занятия в визуальную форму для представления обучающимся через технические средства обучения или вручную (схемы, рисунки, чертежи и т.п.). Чтение лекции сводится к связному, развернутому комментированию преподавателем подготовленных наглядных материалов, полностью раскрывающему тему данной лекции. Лучше всего использовать разные виды визуализации - натуральные, изобразительные, символические, - каждый из которых или их сочетание выбирается в зависимости от содержания учебного материала. Этот вид лекции лучше всего использовать на этапе введения слушателей в новый раздел, тему, дисциплину.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В качестве оценочных средств программой дисциплины предусматривается:

- текущий контроль (подготовка к коллоквиуму, подготовка докладов, докладов с презентацией, рефератов, выполнение контрольных и тестовых заданий);
- промежуточная аттестация (экзамен)

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений

К разделу 2. Психология стресса. Особенности профессиональных стрессов

«Самодиагностика - мои главные стрессоры».

Инструкция: Обозначьте ваши главные стрессоры – то, что чаще всего беспокоит вас и создаёт психологические проблемы:

Стессор	Интенсивность	Контроль над сбытием	Временной фактор	Частота повторения

Вопросы:

1. С чем могут связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы?
2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые ещё не наступили и, быть может, не наступят?
3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса?

Составьте самоотчёт «Индивидуальные проявления экзаменационного стресса»
Инструкция: Опишите свои индивидуальные проявления экзаменационного стресса по схеме:

Когда вы начинаете чувствовать наличие стресса	
Сколько времени продолжается экзаменационный стресс (дней)?	
В чём у вас проявляется экзаменационный стресс (мысли, эмоции, поведенческие реакции)?	
Перечислите все основные факторы, от которых зависит уровень стресса (объём материала, ваши знания, время до экзамена, особенности преподавателя и т.д.)	
Выделите главные факторы из предыдущего вопроса?	
Что усиливает стресс?	
Что уменьшает стресс?	
Какие факторы экзаменационного стресса являются объективными и не зависят от вашего влияния?	
На какие факторы вы можете активно влиять?	

Задания с выбором одного/нескольких правильных ответов из предложенных

- С какой стадии начинается стресс:
 - со стадии адаптации;
 - со стадии тревоги;
 - со стадии резистентности;
 - со стадии истощения?
- Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса:
 - щитовидная железа;
 - поджелудочная железа;
 - мозговое вещество надпочечников;
 - корковое вещество надпочечников?
- Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:
 - положительный эмоциональный фон;
 - наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
 - опыт решения подобных проблем в прошлом;
 - негативный прогноз на будущее?
- Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс:
 - чрезмерная сила стресса;
 - большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
 - недостаток нужной информации?
- Что общего у биологического и психологического стресса:
 - участие гормонов надпочечников;
 - преимущественное влияние на социальный статус человека;
 - наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
 - «размытые» временные рамки?
- Укажите пример «психологического» стресса:
 - воспалительная реакция после ожога;
 - болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
 - повышение артериального давления после семейной ссоры;
 - травма, связанная с падением.

7. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания:
- а) к поведенческой;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к интеллектуальной;
 - г) к физиологической?
8. К какой форме проявления стресса относится головная боль:
- а) к поведенческой;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к интеллектуальной;
 - г) к физиологической?
9. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе:
- а) к изменению общего эмоционального фона;
 - б) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
 - в) к изменениям в характере;
 - г) к невротическим состояниям?
10. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру:
- а) к низкому;
 - б) к среднему;
 - в) к высокому;
 - г) к сверхвысокому?
11. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса:
- а) мысли;
 - б) действия;
 - в) чувства;
 - г) последствия?
12. К какой из нижеперечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии:
- а) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
 - б) мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
 - в) прогнозы на основе психологических тестов;
 - г) математические модели?
13. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь:
- а) тревоги;
 - б) адаптации;
 - в) истощения;
 - г) на любой из перечисленных?
14. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях):
- а) слабый и короткий;
 - б) слабый и длительный;
 - в) сильный и короткий?
15. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения:
- а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
 - б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
 - в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
 - г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности?
16. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира:

- а) отрицание;
- б) сублимация;
- в) вытеснение;
- г) рационализация?

17. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации:

- а) никогда;
- б) должен;
- в) обязан;
- г) во что бы то ни стало?

18. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью:

- а) физиологические потребности;
- б) безопасности и стабильности;
- в) принадлежности;
- г) уважения и признания;
- д) самореализации?

19. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен:

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?

20. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долговременном плане:

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?

21. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин:

- а) низкая самооценка;
- б) неуверенность в себе;
- в) страх неудачи;
- г) нехватка знаний, умений и навыков?

22. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, — это:

- а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
- б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);
- в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии?

23. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной:

- а) библиотекари;
- б) пилоты;
- в) шахтеры;
- г) полицейские;
- д) журналисты?

24. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса:

- а) повышенная статическая нагрузка;
 - б) изменение режима сна и бодрствования;
 - в) эмоциональные переживания;
 - г) уверенность в себе;
 - д) неуверенность в себе?
25. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван неверно:
- а) ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
 - б) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
 - в) монотонный режим работы;
 - г) низкая заработная плата?
26. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена — владельца компании:
- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
 - б) некомпетентные подчиненные;
 - в) недобросовестные партнеры;
 - г) конкуренты;
 - д) зависимость от своего начальника?
27. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг:
- а) к физическим;
 - б) к физиологическим;
 - в) к биохимическим;
 - г) к психологическим?
28. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь:
- а) к физическим;
 - б) к физиологическим;
 - в) к биохимическим;
 - г) к психологическим?
29. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж:
- а) к физическим;
 - б) к физиологическим;
 - в) к биохимическим;
 - г) к психологическим?
30. К какой разновидности антистрессорных методов относится биологическая обратная связь:
- а) к методам самопомощи;
 - б) к методам, требующим участия другого человека;
 - в) к техническим методам?

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

На пятом курсе – экзамен в устной форме по предложенным вопросам.

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Сущность понятия «стресс». Концепция стресса Г. Селье.
2. Стадии развития стресса.
3. Эустресс, дистресс: факторы, способствующие их формированию.
4. Физиологические проявления стресса.
5. Отличия между биологическим и психологическим стрессом.
6. Субъективные факторы, влияющие на развитие психологического стресса.
7. Формы проявления стресса и их признаки (поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные, физиологические).
8. Методы оценки уровня стресса.

9. Факторы социальной среды и развитие стресса.
10. Когнитивные факторы развития стресса.
11. Посттравматический синдром.
12. Понятие профессионального стресса.
13. Причины производственного стресса.
14. Внутриличные стрессы в профессиональной деятельности.
15. Стресс руководителя.
16. Прогрессивная стадия профессионального становления личности.
17. Регрессивная стадия профессионального становления личности.
18. Профессиональная деформация личностных характеристик.
19. Общие подходы к нейтрализации стресса.
20. Копинг-стратегии поведения.
21. Трудоголизм и его последствия.
22. Проективные и вербальные методики диагностики стресса
23. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса
24. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса
25. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса
26. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса
27. Нейтрализация стресса с помощью рациональной психотерапии
28. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса
29. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков
30. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения
31. Постоянный цейтнот как источник стресса.
32. Методы диагностики и профилактики стресса в организации
33. Нейролингвистическое программирование как метод оптимизации уровня стресса.
34. Использование позитивных образов (визуализация) как метод оптимизации стресса.
35. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов.
36. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность как важный фактор нормализации стресса.
37. Мотивационный уровень саморегуляции.
38. Информационно-энергетический уровень саморегуляции.
39. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.
40. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.
41. Классификация методов саморегуляции.
42. Использование позитивных образов (визуализация) как метод саморегуляции.
43. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов.
44. Принципы профилактики профессионального выгорания.
45. Профессиональное выгорание: симптомы и причины.
46. Конфликтная ситуация: признаки, причины.
47. Управление временем. Диагностика проблем, связанных с организацией управления временем.
48. Уверенное поведение, навыки уверенного поведения.
49. Управление стрессом как ресурс преодоления профессионального выгорания.
50. Тренинг уверенного поведения.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

5.1 Основная литература:

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/78F25E64-10DA-4E4A-973D-BDD8E2D79143/psihologiya-samorazvitiya#page/1>

2. 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>

5.2. Дополнительная литература:

1. Психология личности : учебно-методический комплекс / Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Государственная классическая академия им. Маймонида», Факультет социальной медицины ; под общ.ред. Д.А. Донцова и др. - Москва : Человек, 2014. - 177 с. : табл. - ISBN 978-5-906131-39-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461433>

2. Харитонов, Е.В. Психология социально-профессиональной востребованности личности : монография / Е.В. Харитонов ; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2014. - 416 с. - Библиогр.: с. 347-382. - ISBN 978-5-9270-0280-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271647>

3. Рожков, Н.Т. Психоаналитическая педагогика: теория и технологии : монография / Н.Т. Рожков ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2013. - 266 с. : ил. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428633>

4. Околелов, О.П. Конструктивная педагогика : монография / О.П. Околелов. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-2509-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=139773>

5. Стратегии достижений: на пути к профессиональному мастерству : монография / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина» ; отв. ред. Н.В. Кузовлева, Н.Н. Пачина и др. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 95 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-502-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364558>

6. 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>

7. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции : методические материалы к курсу / Т.Г. Волкова ; сост. И.А. Мананникова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 62 с. - ISBN 978-5-4458-2241-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240>

8. Цагарелли, Ю.А. Системная диагностика человека и развитие психических функций : учебное пособие / Ю.А. Цагарелли ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Международное научно-производственное объединение «Акцептор». - Казань : Познание, 2009. - 492 с. : табл., схем. - ISBN 978-5-8399-0313-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258033>

9. Психология состояний : учебное пособие / ред. А.О. Прохорова. - Москва : Когито-Центр, 2011. - 613 с. - (Университетское психологическое образование). - ISBN 978-5-89353-337-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86253>

5.3. Периодические издания:

1. Актуальные вопросы психологии. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=54116>
2. Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=52824>
3. Вопросы психологии. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79646/udb/4>
4. Психологический журнал. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/4>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/
2. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы : сайт. – URL:

<https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>

3. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>
4. Базы данных компании «Ист Вью» : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>
5. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал. – URL: <http://gramota.ru>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам :сайт. – URL: <http://window.edu.ru>
7. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <http://www.lektorium.tv>
8. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>
9. Национальная электронная библиотека (НЭБ): сайт. - URL: <http://нэб.рф/>
10. Образовательный портал «Академик»: сайт. - URL: <https://dic.academic.ru/>
11. Образовательный портал «Учеба»: сайт. - URL: <http://www.ucheba.com/>
12. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>
13. Российское образование, федеральный портал: сайт — URL: <http://www.edu.ru>
14. Служба тематических толковых словарей: сайт. - URL: <http://www.glossary.ru/>
15. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>
16. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) : сайт. – URL: <http://www.uisrussia.msu.ru>
17. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>
18. Федеральный центр образовательного законодательства: сайт. - URL: <http://www.lexed.ru/>
19. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red
20. ЭБС «Юрайт» : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/>
21. ЭБС Издательства «Лань» : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com> .
22. Электронная библиотека «Grebennikon» : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.
23. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.
24. Электронный архив документов КубГУ - URL: <http://docspace.kubsu.ru>
25. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

Система обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических (лабораторных) занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

Подготовка к лекциям.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. Конспектирование лекций – сложный вид аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность обучающегося. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Работая над конспектом лекций, Вам всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию необходимо начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Подготовка к лабораторным занятиям и практикумам носит различный характер, как по содержанию, так и по сложности исполнения. Проведение прямых и косвенных измерений предполагает детальное знание измерительных приборов, их возможностей, умение вносить своевременные поправки для получения более точных результатов. Многие лабораторные занятия требуют большой исследовательской работы, изучения дополнительной научной литературы.

В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала.

Рекомендации по работе с литературой.

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого Вы знакомитесь с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравниваете весомость и доказательность аргументов сторон и делаете вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слово-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);

- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

8.1 Перечень информационных технологий.

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении семинарских занятий.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

1. ABBY FineReader 9.0 Corporate Edition, Государственный контракт №13-ОК/2008- 1
2. WinRAR, Государственный контракт №13- ОК/2008-3
3. MicrosoftWindowsXP. Государственный контракт №13-ОК/2008-3
4. MicrosoftWindowsOffice2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008- 3(Номер лицензии - 43725353)
5. Консультант Плюс. Договор N 177/948 от 18.05.2000

8.3 Перечень информационных справочных систем:

Университетская информационная система <http://www.uisrussia.msu.ru>
РОССИЯ (УИС РОССИЯ)

Справочно-правовая система «Консультант Плюс» www.consultant.ru

Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»
[на базе Российской государственной библиотеки]

Электронно-библиотечная система <http://biblioclub.ru>
«Университетская библиотека ONLINE»

Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru>

Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

рецензируемой литературы
Web of Sciense (WoS, ISI) : международная <http://webofknowledge.com>

аналитическая база данных научного цитирования
Базы данных «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com>.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;	Оборудование: мультимедийный проектор, экран, персональный компьютер, учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия (тематические	WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353);
---	---	---

учебная аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; Учебная аудитория № 301 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36	иллюстрации), презентации на электронном носителе, выход в интернет, сплит-система	Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000.
учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; учебная аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; Учебная аудитория № 302 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36	Оборудование: мультимедийный проектор, экран, персональный компьютер, телевизор, видеомаягнитофон; учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), презентации на электронном носителе, сплит-система	WinRAR, Государственный контракт №13-OK/2008-3; MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-OK/2008-3; MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-OK/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000.
учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; учебная аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; Учебная аудитория № 303 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36	Оборудование: мультимедийный проектор, экран, персональный компьютер, телевизор, видеомаягнитофон; учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), презентации на электронном носителе, сплит-система	WinRAR, Государственный контракт №13-OK/2008-3; MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-OK/2008-3; MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-OK/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000.
учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория промежуточной аттестации; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций Аудитория № 402 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая № 36	Оборудование: доска аудиторная, ученические столы, стулья	Не требуется
учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и	Оборудование: доска аудиторная, ученические столы, персональный компьютер, мультимедийный проектор, экран для проекционной	WinRAR, Государственный контракт №13-OK/2008-3 MicrosoftWindowsServerStd 2003, Государственный контракт №13-OK/2008-2 (Номер лицензии - 43725353) MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro,

индивидуальных консультаций; учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; Учебная аудитория № 403 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая № 36	техники стулья, электронный тир, индикатор радиоактивности (РАДЕКС), шина транспортная эластичная, носилки тканевые МЧС, комплект индивидуальной гражданской защиты, войсковой прибор химической разведки	Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353)
учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; учебные аудитории для проведения текущей и промежуточной аттестации; учебная аудитория для выполнения научно – исследовательской работы; аудитория курсового проектирования(выполнение курсовых работ). Компьютерный класс № 503 353922 Краснодарский кр., г. Новороссийск, ул. Героев Десантников дом № 87	Оборудование: мультимедийный проектор, экран, персональные компьютеры, учебная мебель, доска учебная, выход в Интернет, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), принтер, презентации на электронном носителе, сплит-система	CodeGear RAD StudioArchitect, Государственный контракт №13-ОК/2008-1 WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353) Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000
Учебная аудитория для самостоятельной работы, с рабочими местами, оснащенными компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением неограниченного доступа в электронную информационно-образовательную среду организации для каждого обучающегося, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин Кабинет № 504 353922 Краснодарский кр., г. Новороссийск, ул. Героев Десантников дом № 87	6 компьютеров, компьютерные столы, выход в Интернет, ученические столы, стулья, книжные стенды	WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353) Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся из числа инвалидов обучение проводится организацией с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности).

При проведении обучения инвалидов обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение обучения для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей;

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении занятий:

а) для слепых:

- задания и иные материалы оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы оформляются увеличенным шрифтом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

Обучающийся инвалид при поступлении подает письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий при проведении обучения с указанием особенностей его психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности). К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).