

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет психологии и дефектологии
Кафедра психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Основы психической саморегуляции
Уровень ОПОП: Бакалавриат
Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология в образовании и социальной сфере
Форма обучения: Заочная

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ № 1457 от 14.12.2015 г.) и учебного плана, утвержденного Ученым советом МГПУ (от 09.06.2016 г., протокол №10)

Разработчики:
Кондратьева Н. П., доцент Новиков П. В., доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 18.05.2018 года

Зав. кафедрой _____  _____ Варданян Ю. В.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 02 от 18.09.2020 года

Зав. кафедрой _____  _____ Варданян Ю. В.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - создать условия для овладения студентами системой знаний и умений компетентного использования психологических закономерностей и механизмов управления собственными психическими процессами и состояниями с учётом специфики предстоящей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- изучить психологические закономерности психической саморегуляции, особенности её методов и приемов; специфику реализации регулятивных возможностей в рамках психолого-педагогической деятельности;
- освоить методы диагностики неблагоприятных психических состояний;
- овладеть методами и приемами психической саморегуляции состояний;
- совершенствовать саморегуляцию деятельности;
- развивать стремление к самопознанию и психическому самоуправлению.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.11.2 «Основы психической саморегуляции» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 5 курсе, в 14 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: наличие знаний, умений, навыков, сформированных в ходе изучения дисциплин «Общая и экспериментальная психология», «Практикум по общей и экспериментальной психологии»

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.11.2 «Основы психической саморегуляции» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.3 Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся;

Б1.В.ОД.6 Психологическое консультирование;

Б1.В.ДВ.8.1 Психологические основы профилактики ксенофобии и экстремизма в образовательной организации;

Б1.В.ДВ.8.2 Психологическая профилактика зависимостей подростков.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.11.2 «Основы психической саморегуляции» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.13.1 Актуальные проблемы современной психологии;

Б1.В.ДВ.13.2 Современные проблемы психолого-педагогической практики.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Основы психической саморегуляции», включает: сферы образования, культуры, здравоохранения, а также социальную сферу..

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- социализация;
- индивидуально-личностное развитие обучающихся;
- здоровье обучающихся;
- психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №514 н от 24.07.2015). Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-18. Способностью участвовать в разработке и реализации социально ценной деятельности обучающихся, развитии социальных инициатив, социальных проектов

социально-педагогическая деятельность

ПК-18 участвовать в разработке и реализации социально ценной деятельности обучающихся, развитии социальных инициатив, социальных проектов	способностью знать: - понятия «лидер» и «руководитель»; - основы проектной деятельности; - стили лидерства; - ключевые компетенции лидера; уметь: - использовать полученные знания в профессиональной деятельности при разработке и реализации социально ценной деятельности обучающихся, развитии социальных инициатив, социальных проектов; - подбирать, разрабатывать и использовать методы исследования и развития лидерских качеств; владеть: - основами диагностики и развития лидерских качеств; - навыками разработки и реализации социально ценной деятельности обучающихся, развития социальных инициатив, социальных проектов.
--	---

ПК-32. Способностью проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся

Вид деятельности: психолого-педагогическое сопровождение общего образования, профессионального образования, дополнительного образования и профессионального обучения

ПК-32 способностью проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся	знать: - закономерности и механизмы развития лидерских качеств; - педагогические условия формирования лидерства; - основы профессионального консультирования; уметь: - организовать эффективную работу лидеров; - проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся; владеть: - способностью проводить консультации, собеседования, тренинги для активизации лидерского потенциала обучающихся.
--	--

ПК-36. Способностью контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, имеющими ОВЗ и их родителями (законными представителями)

Вид деятельности: психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ)

ПК-36 контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, имеющими ОВЗ и их родителями (законными представителями)	знать: - приемы, способы психической саморегуляции; - специфику взаимодействия с детьми, имеющими ОВЗ и их родителями (законными представителями); уметь: - контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, имеющими ОВЗ и их родителями (законными представителями); владеть: - способностью контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, имеющими ОВЗ и их родителями (законными представителями).
---	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Четырнадцатый триместр
Контактная работа (всего)	12	12
Лекции	4	4
Практические	8	8
Самостоятельная работа (всего)	92	92
Виды промежуточной аттестации	4	4
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Неблагоприятные психические состояния и необходимость человека управлять собой:

Психическое и психологическое здоровье человека. Критерии психического здоровья. Компоненты психологического здоровья. Психическая саморегуляция как важная способность человека. Уровни психической саморегуляции: мотивационный, когнитивный и эмоционально-волевой. Классификация неблагоприятных психических состояний. Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний. Понятие о психологическом стрессе. Динамика протекания стресса. Причины возникновения психологических стрессов (субъективные и объективные). Диагностика предрасположенности к стрессу и стрессоустойчивости. Приёмы поведенческой антистрессорной защиты. Средства и способы снятия стресса

Модуль 2. Методы и приемы психической саморегуляции:

Понятие о методах и приёмах психической саморегуляции. Релаксация как метод психической саморегуляции. Дыхание как средство психической саморегуляции. Дыхательные техники. Понятие об аутогенной тренировке. Методика и организация проведения аутотренинга. Формулы самовнушения как приём психической саморегуляции. Понятие о медитации. Формы медитации. Нейролингвистическое программирование как метод психотерапии, его особенности. Понятие о позитивном мышлении. Основные черты патогенного и позитивного (саногенного) мышления. Приёмы позитивного мышления. Особенности психической саморегуляции деятельности. Компоненты осознанной саморегуляции деятельности, их функции. Индивидуальный стиль саморегуляции

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Модуль 1. Неблагоприятные психические состояния и необходимость человека управлять собой (2 ч.)

Тема 1. Психическая саморегуляция как важная способность человека (2 ч.)

Понятие психической саморегуляции. Магия и религия как первые формы общественного сознания, в которых использовались механизмы саморегуляции. Особенности саморегуляции. Роль психической саморегуляции в жизни человека. Психофизиологические механизмы саморегуляции. Уровни психической саморегуляции: мотивационный, когнитивный и эмоционально-волевой.

Модуль 2. Методы и приемы психической саморегуляции (2 ч.)

Тема 2. Аутогенная тренировка как метод психической саморегуляции (2 ч.)

Понятие об аутогенной тренировке. Условия, необходимые для занятий аутотренингом. Принципы аутогенной тренировки. Начальная и высшая ступень аутотренинга. Упражнения, подготавливающие человека к освоению аутогенной тренировки и направленные на выработку навыков концентрации внимания, визуализации и регуляции мышечного тонуса. Методика и организация проведения аутотренинга.

Формулы самовнушения как приём психической саморегуляции. Правила составления формул самовнушения.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (8 ч.)

Модуль 1. Неблагоприятные психические состояния и необходимость человека управлять собой (4 ч.)

Тема 1. Психическая саморегуляция как важная способность человека (2 ч.)

1. Понятие психической саморегуляции. Роль психической саморегуляции в жизни человека.
2. Психофизиологические механизмы саморегуляции.
3. Уровни психической саморегуляции: мотивационный, когнитивный и эмоционально-волевой.

Тема 2. Фрустрация и тревожность как неблагоприятные психические состояния (2 ч.)

1. Фрустрация. Способы ослабления привязанности к ожиданиям.
2. Этапы процесса регуляции переживания фрустрации.
3. Понятие о тревожности, виды тревожности.
4. Психологические причины тревожности.
5. Способы преодоления тревожности.

Модуль 2. Методы и приемы психической саморегуляции (4 ч.)

Тема 3. Медитативные техники. Нейролингвистическое программирование (2 ч.)

1. Понятие о медитации. Формы медитации.
2. Нейролингвистическое программирование как метод психотерапии, его особенности.
3. Техника «интеграция якорей», её реализация для оптимизации психического состояния человека.

Тема 4. Релаксация как метод психической саморегуляции. Дыхательные техники (2 ч.)

1. Понятие о релаксации. Физиология релаксации.
2. Основные правила расслабления.
3. Психомышечная релаксация Э. Джекобсона. Техники релаксации.
4. Дыхание как средство психической саморегуляции. Дыхательные техники.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

61 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Четырнадцатый триместр (92 ч.)

Модуль 1. Неблагоприятные психические состояния и необходимость человека управлять собой (46 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Составить перечень журнальных статей за последние 5 лет, которые раскрывают содержание данной дисциплины. Оформить конспект одной статьи.
2. На основе материалов литературных источников выделить этапы процесса регуляции переживания фрустрации и их особенности.
3. Вспомнить и привести примеры ситуаций, в которых переживали состояния фрустрации и тревоги.
4. Отрефлексировать и сформулировать собственные способы преодоления неблагоприятных психических состояний.
5. Осуществить самодиагностику с помощью методик, направленных на выявление стрессоустойчивости.
6. Подобрать из кинофильмов, художественной литературы и реальной жизни примеры проявления психологического стресса. Проанализировать его причины и способы преодоления.
7. Составить памятку "Способы профилактики и преодоления стрессовых состояний", используя самостоятельно подобранные источники.

Модуль 2. Методы и приемы психической саморегуляции (46 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Опираясь на литературные источники, сформулировать правила проведения релаксации. Отработать навыки применения нескольких релаксационных техник, подготовиться к тому, чтобы ознакомить с ними однокурсников на занятии.

2. Выбрать и выписать 3 дыхательные техники из предлагаемых в литературных источниках. Апробировать эти техники на себе. выбрать ту дыхательную технику, которая, на Ваш взгляд, является наиболее эффективной, освоить ее и подготовиться к проведению ее с одногруппниками.
3. Составить перечень правил составления формул самовнушения, с опорой на который придумать несколько формул самовнушения, направленных на регуляцию собственного психического состояния.
4. Ознакомиться с упражнениями, направленными на овладение навыками концентрации внимания, визуализации и регуляции мышечного тонуса, апробировав их на себе. Выбрать те упражнения, которые, на Ваш взгляд, являются наиболее эффективными, освоить их и подготовиться к их проведению с одногруппниками.
5. Оформить таблицу, отражающую особенности патогенного и саногенного мышления.
6. Опираясь на литературные источники, определить приемы сохранения позитивного настроения и развития позитивного мышления.
7. Написать мини-сочинение на тему: "Почему важно уметь мыслить позитивно?".

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ПК-36	5 курс, Четырнадцатый триместр	Зачет	Модуль 1: Неблагоприятные психические состояния и необходимость человека управлять собой.
ПК-18 ПК-32 ПК-36	5 курс, Четырнадцатый триместр	Зачет	Модуль 2: Методы и приемы психической саморегуляции.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:
Компетенция ПК-18 формируется в процессе изучения дисциплин:

Организация социально-педагогического сопровождения и поддержки обучающихся, Основы психической саморегуляции, Психология лидерства, Технология организации проектной и исследовательской деятельности обучающихся.

Компетенция ПК-32 формируется в процессе изучения дисциплин:

Методы активного социально-психологического обучения, Основы психической саморегуляции, Психологическое консультирование, Психология лидерства, Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся.

Компетенция ПК-36 формируется в процессе изучения дисциплин:

Взаимодействие субъектов инклюзивного образования, Основы психической саморегуляции, Психология лидерства.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения

практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает сущность и особенности психического и психологического здоровья, психической саморегуляции, неблагоприятных психических состояний, приемов и методов психической саморегуляции, позитивного мышления, саморегуляции деятельности; демонстрирует умение использовать методы диагностики неблагоприятных психических состояний, приемы и методы психической саморегуляции; владеет навыками контроля собственного эмоционального состояния.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; испытывает затруднения в использовании методов диагностики неблагоприятных психических состояний, приемов и методов психической саморегуляции; не владеет навыками контроля собственного эмоционального состояния; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Неблагоприятные психические состояния и необходимость человека управлять собой

ПК-36 способностью контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, имеющими ОВЗ и их родителями (законными представителями)

1. Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды регуляцию поведения и деятельности, носит название: а) психической саморегуляции, б) психологического здоровья, в) психического равновесия, г) психической самоактуализации.

2. Выделяют следующие уровни психической саморегуляции: а) аутогенный, релаксационный, медитативный, б) мыслительный, мышечный, эмоциональный, в) мотивационный, когнитивный, эмоционально-волевой, г) энергетический, активизирующий, мобилизующий.

3. К приёмам эмоционально-волевого компонента саморегуляции относятся: а) самовоспитание, самоорганизация, саморазвитие, б) самоубеждение, самоприказ, самовнушение, в) упорство, эмоциональность, целеустремлённость, г) самоутверждение, самовоспитание, самоактуализация.

4. К состояниям, вызванным чрезмерной психофизиологической мобилизацией организма относятся: а) монотония, б) астения, в) стресс, г) скука.

5. – целенаправленное управление отдельными психофизиологическими функциями, деятельностью, психическими состояниями.

6. – это состояние индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности и адекватные формы поведения.

7. – состояние психоэмоционального напряжения, возникающее под влиянием каких-либо сильных воздействий.

8. – механизм регуляции собственного психического состояния, основанный на повторении однотипных утверждений или производстве образов.

9. – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Модуль 2: Методы и приемы психической саморегуляции

ПК-18 способностью участвовать в разработке и реализации социально ценной деятельности обучающихся, развитии социальных инициатив, социальных проектов

1. К методам психической саморегуляции относится: а) эксперимент, б) релаксация, в) опрос, г) наблюдение.

2. Метод аутогенной тренировки впервые предложил: а) Г. Селье, б) И. Г. Шульц, в) Г. Айзенк, г) Л. П. Гримак.

3. Освоению аутотренинга как метода психической саморегуляции предшествует работа с упражнениями, направленными на: а) овладение навыками концентрации внимания, визуализации и регуляции мышечного тонуса, б) позитивное мышление, идентификацию, аттракцию, в) релаксацию, медитацию, регуляцию дыхания, г) саморегуляцию деятельности, регуляцию поведения, регуляцию дыхания.

ПК-32 способностью проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся

1. Способность видеть в людях и в любой ситуации положительные стороны лежит в основе: а) саморегуляции, б) практического мышления, в) творческого мышления, г) позитивного мышления.

2. К приёмам позитивного мышления относятся: а) визуализация, ресурсные состояния, б) концентрация на дыхании, внутреннее сосредоточение, в) тревога, сопротивление, истощение, г) избавление от негативных мыслей, позитивное декларирование.

ПК-36 способностью контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, имеющими ОВЗ и их родителями (законными представителями)

1. К основным компонентам саморегуляции деятельности относится: а) планирование цели, б) внутреннее сосредоточение, в) самовнушение, г) индивидуальный стиль деятельности.

2. Индивидуально-типическими стилями саморегуляции деятельности являются: а) оперативный, автономный, устойчивый, б) авторитарный, демократический, либеральный, в) эмоционально-импровизационный, рассуждающе-методичный, эмоционально-методичный, г) мотивационный, когнитивный, эмоциональный.

3. ... – метод психической саморегуляции, позволяющий посредством самовнушения влиять на деятельность органов, управляемых вегетативной нервной системой.

4. ... – метод психической саморегуляции, заключающийся в приведении психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности посредством умственного воздействия.

84. Вопросы промежуточной аттестации

Четырнадцатый триместр (Зачет, ПК-18, ПК-32, ПК-36)

1. Обосновать объективную необходимость управления человеком собственными психическими состояниями.
2. Дать определение понятию «психическое здоровье человека», охарактеризовать его критерии.
3. Сравнить понятия психического и психологического здоровья человека.
4. Изложить суть и особенности психической саморегуляции, определить её роль в жизни человека.
5. Объяснить психофизиологические механизмы саморегуляции.
6. Охарактеризовать уровни психической саморегуляции: мотивационный, когнитивный и эмоционально-волевой.
7. Изложить суть и особенности понятия «неблагоприятные психические состояния».
8. Изложить суть и особенности понятия «фрустрация». Описать этапы процесса регуляции переживания фрустрации.
9. Выявить особенности тревожности, её психологические причины, виды и способы преодоления.
10. Охарактеризовать состояния, связанные с пониженным тонусом нервной системы (монотония, скука, одиночество, астения).
11. Проанализировать способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний.
12. Определить особенности психологического стресса, его механизмов и динамики протекания.
13. Проанализировать причины возникновения психологических стрессов (субъективные и объективные).
14. Описать методы диагностики предрасположенности к стрессу и стрессоустойчивости. Определить влияние стресса на организм человека.
15. Проанализировать средства и способы снятия стресса.
16. Охарактеризовать основные методы психической саморегуляции (релаксацию, аутогенную тренировку, медитацию), их особенности.
17. Дать определение понятию «релаксация». Охарактеризовать физиологию и основные правила релаксации.
18. Описать техники релаксации. Изложить суть антистрессовой релаксации.
19. Охарактеризовать дыхание как средство психической саморегуляции. Изложить суть и особенности дыхательных техник.
20. Определить особенности аутогенной тренировки, проанализировать её принципы и условия, необходимые для занятий аутотренингом.
21. Изложить суть методики и организации проведения аутотренинга.
22. Охарактеризовать формулы самовнушения как приём психической саморегуляции. Объяснить правила составления формул самовнушения.
23. Дать определение понятию «медитация». Охарактеризовать формы медитации.
24. Охарактеризовать нейролингвистическое программирование и его применение для психической саморегуляции.
25. Дать определение понятию позитивному мышлению. Охарактеризовать приёмы позитивного мышления.

26. Изложить суть и стили психической саморегуляции деятельности.

85. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. 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]. - UR <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240>

2. Майдокина, Л. Г. Психическая саморегуляция в спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Г. Майдокина, Н. П. Кондратьева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2012 - URL: http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Download/MObject/446/Psychic_Maj_L_G.pdf

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>

Дополнительная литература

1. Иванова, М.Г. Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие / М.Г. Иванова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 47 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1334-1 ; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413>

2. Кондратьева, Н. П. Основы психической саморегуляции [текст] : учеб. пособие / Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2008. – 85 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://azps.ru/handbook/> - Психологический словарь
2. <http://bookap.info> - Библиотека психологической литературы
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

II. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины
 - конкретизировать для себя план изучения материала
 - ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.
- Сценарий изучения курса:
- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий; изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
 - прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
 - выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
 - составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
 - выучите определения терминов, относящихся к теме;
 - продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
 - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
 - продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.
- Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
 - составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
 - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам. Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются

в информационной системе 1 С:Университет. Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRav BookOffice.WEB
4. 1С: Университет ПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiihbv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет. При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам. Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет. Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Оснащение аудиторий

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (компьютер, гарнитура, сетевой фильтр); интерактивная доска Elite; мультимедийный проектор Epson.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной

аттестации.

Лаборатория общей и экспериментальной психологии.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (компьютер, проектор, гарнитура, вебкамера, интерактивная доска, магнитно-маркерная доска, мышь).

Лабораторное оборудование: компьютер «Сириус» в составе (системный блок, монитор, сетевой фильтр, мышь, клавиатура) – 3 шт.; персональный компьютер в составе (системный блок, монитор, сетевой фильтр, мышь, коврик, клавиатура) – 12 шт.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации

Помещение для самостоятельной работы.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (учебный мультимедийный комплекс: трибуна, проектор, лазерная указка, маркерная доска) с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер – 3 шт.; принтер (Kyosera) – 3 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Читальный зал.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер – 10 шт., проектор с экраном, многофункциональное устройство, принтер).

Учебно-наглядные пособия:

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания, справочная литература; стенды с тематическими выставками.

Читальный зал электронных ресурсов.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер – 12 шт., мультимедийный проектор, многофункциональное устройство, принтер).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации; электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.