

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Талорский Д.А.



_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Саморегуляция психических состояний Б1.В.ОД.5

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология состояний человека

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Прохоров А.О.

Рецензент(ы):

Алишев Б.С.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Прохоров А. О.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения психологии):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 80115016

Казань
2016

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, д.н. (профессор) Прохоров А.О. Кафедра общей психологии отделение психологии , alprokhor1011@gmail.com

1. Цели освоения дисциплины

подготовить выпускника магистратуры ?Психология состояний человека?, обладающего глубокой теоретической компетентностью в вопросах ментальной организации психических состояний человека.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.В.ОД.5 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 37.04.01 Психология и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 2 курсе, 3 семестр.

Дисциплина ?Саморегуляция психических состояний? представляет собой фундаментальный профессиональный курс, направленный на овладение магистрантами основными теоретическими понятиями, знаниями о закономерностях и механизмах саморегуляции психических состояний. В курсе рассматриваются теоретические позиции, отечественные и зарубежные концепции саморегуляции состояний человека.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1 (общекультурные компетенции)	готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения
ОК-3 (общекультурные компетенции)	готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью анализировать психологические теории в контексте исторических предпосылок развития психологии
ПК-4 (профессиональные компетенции)	способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе
ПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
ПК-11 (профессиональные компетенции)	готовностью к поиску оптимальных решений профессиональных задач с учетом современного психологического инструментария, отвечающего требованиям валидности, информационной, социальной, экономической и этической безопасности

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-7 (профессиональные компетенции)	способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека
ПК-8 (профессиональные компетенции)	способностью разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

обладать теоретическими знаниями в области психологии состояний;
 ориентироваться в современных концепциях отечественной и зарубежной психологии регуляции в различных сферах жизнедеятельности и поведения в разных, по напряженности, ситуациях,
 знать концепции саморегуляции психических состояний человека;

2. должен уметь:

проводить исследования по изучению особенностей саморегуляции психических состояний, а также обрабатывать и анализировать полученные результаты;
 ориентироваться в способах саморегуляции состояний применительно к различным ситуациям жизнедеятельности человека;

3. должен владеть:

методами саморегуляции психических состояний.

Применять полученные знания в научной, учебной, практической деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Тема 1. Раздел 1.						

Отечественные и зарубежные концепции саморегуляции

устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Раздел 2. Концепции саморегуляции психических состояний	3	5-8	2	0	0	контрольная работа
3.	Тема 3. Раздел 3. Методы и способы саморегуляции психических состояний	3	9-12	2	28	0	контрольная работа презентация устный опрос
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Итого			8	28	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Раздел 1. Отечественные и зарубежные концепции саморегуляции

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Тема 1. Концепции саморегуляции психической деятельности (4 часа) Понятие о саморегуляции как произвольном действии. Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности. Подходы к саморегуляции в отечественной психологии. Зарубежные концепции регуляции поведения.

Тема 2. Раздел 2. Концепции саморегуляции психических состояний

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Тема 2. Концепции саморегуляции психических состояний (2 часа). Системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния Л.Г.Дикой. Системно-функциональная теория саморегуляции психических состояний А.О.Прохорова. Особенности саморегуляция психических состояний в повседневных и трудных ситуациях жизнедеятельности. Феноменологические особенности саморегуляции неравновесных состояний. Влияние психических процессов на саморегуляцию состояний. Индивидуальные и индивидуально-психологические основания саморегуляции психических состояний. Ментальные основания саморегуляции психических состояний. Функциональные комплексы регуляции психических состояний. Социально-психологические и культуральные влияния на саморегуляцию состояний. Целостная структура саморегуляции. Становление саморегуляции в онтогенезе. Успешность жизнедеятельности и саморегуляция состояний.

Тема 3. Раздел 3. Методы и способы саморегуляции психических состояний

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Тема 3. Методы саморегуляция психических состояний (2 часа) Методы психической саморегуляции (варианты аутогенной тренировки, специальные приемы саморегуляции и самоконтроля и пр.). Методы психофизиологической регуляции (физические упражнения, массаж, рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры, электростимуляция и др.). Физиолого-гигиенические методы (активный отдых, закаливание, организация рационального труда, отдыха, питания и пр.). Фармакологические средства саморегуляции (адаптогены, витамины, ноотропы и др.).

практическое занятие (28 часа(ов)):

Методы и способы саморегуляции (28 часов). Стратегии саморегуляции. Правила, особенности психологической тренировки. Способы саморегуляции. Азбука повседневного самоуправления (актуализация позитивного состояния, профилактика утомления, преодоление страхов и тревожности, бессонницы и пр.). Простейшие методы саморегуляции. Самовнушения. Релаксирующая тренировка. Стресс и его профилактика. Медитации. Аутогенная тренировка. Психорегулирующая и психомышечная тренировки. Вербально-музыкальная психорегуляция.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Раздел 1. Отечественные и зарубежные концепции саморегуляции	3	1-4	подготовка к презентации	2	презентация
				подготовка к устному опросу	2	устный опрос
2.	Тема 2. Раздел 2. Концепции саморегуляции психических состояний	3	5-8	подготовка к контрольной работе	8	контрольная работа
3.	Тема 3. Раздел 3. Методы и способы саморегуляции психических состояний	3	9-12	подготовка к контрольной работе	8	контрольная работа
				подготовка к презентации	8	презентация
				подготовка к устному опросу	8	устный опрос
Итого					36	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Преподавание дисциплины предполагает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий, таких как

1. проблемно-ориентированные дискуссии
2. презентации с использованием мультимедиа оборудования и обсуждение материалов рефератов;
3. обсуждение видеоматериалов;
4. лекции-конференции, лекции-диалоги, проблемные лекции и т.д.;
5. тренинговые формы работы

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Раздел 1. Отечественные и зарубежные концепции саморегуляции

презентация , примерные вопросы:

Подготовка презентации по вопросам раздела 1

устный опрос , примерные вопросы:

Подготовка к устному опросу по вопросам раздела 1

Тема 2. Раздел 2. Концепции саморегуляции психических состояний

контрольная работа , примерные вопросы:

Подготовка к контрольной работе по разделу 2

Тема 3. Раздел 3. Методы и способы саморегуляции психических состояний

контрольная работа , примерные вопросы:

подготовка к контрольной работе по пройденным разделам курса

презентация , примерные вопросы:

Подготовка презентации по пройденным вопросам раздела 3

устный опрос , примерные вопросы:

Подготовка к устному опросу по вопросам раздела 3

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Система оценки для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации включает в себя:

- 1. Текущий контроль осуществляется в виде контрольных работ, реферативных и презентаций самостоятельных работ по монографиям и статьям в курсе ?Саморегуляция психических состояний?

Предусмотрены следующие виды и характер самостоятельной работы магистрантов:

Примерные темы для самостоятельных (реферативных) работ:

1. Концепции саморегуляции психической деятельности
2. Концепции саморегуляции психических состояний
3. Методы саморегуляция психических состояний

Промежуточная аттестация осуществляется в письменной форме, содержанием её являются контрольные работы, рефераты и презентации по разделам данного курса.

Контрольные работы по разделам:

1. Концепции саморегуляции психической деятельности и состояний.
2. Методы и способы саморегуляция психических состояний

Примерные тестовые задания

1. Психическая саморегуляция рассматривается Дикой Л. Г. как:

1. психическая деятельность и психологическая система
2. способы саморегуляции и психологическая структура деятельности
3. психологическая система способов саморегуляции состояний
4. нет верного ответа

2. Уровни саморегуляции психических состояний (по Дикой Л. Г.):

1. произвольный и неосознаваемый уровень саморегуляции состояния
2. произвольный и неосознаваемый уровень саморегуляции состояния
3. произвольный и осознаваемый уровень саморегуляции состояния
4. осознаваемый и целенаправленный уровень саморегуляции состояния
5. все ответы верны

3. Ведущий компонент саморегуляции состояния на произвольном и неосознаваемом уровне:

1. активационный компонент
2. активационно ? эмоциональный компонент
3. когнитивно ? эмоциональный компонент

4. когнитивно ? личностный компонент

5. нет верного ответа

4. Ведущий компонент саморегуляции состояния на произвольном и неосознаваемом уровне:

1. активационный компонент

2. активационно ? эмоциональный компонент

3. когнитивно ? эмоциональный компонент

4. когнитивно ? личностный компонент

5. нет верного ответа

5. Ведущий компонент саморегуляции состояния на произвольном и осознаваемом уровне:

1. активационный компонент

2. активационно ? эмоциональный компонент

3. когнитивно ? эмоциональный компонент

4. когнитивно ? личностный компонент

5. нет верного ответа

6. Элементы саморегуляции, которые субъект использует на непроизвольном и неосознаваемом уровне, могут быть отнесены к следующему компоненту психологической структуры деятельности (могут быть соотнесены с компонентом психологической структуры деятельности):

1. непроизвольная реакция

2. операция

3. действие

4. деятельность

5. нет верного ответа

7. Способы саморегуляции состояния, используемые на произвольном и неосознаваемом уровне:

1. релаксация

2. мышечные движения

3. эмоциональное отреагирование

4. дыхательные и познотонические упражнения

5. все ответы верны

8. Способы саморегуляции состояния, используемые на произвольном и осознаваемом уровне:

1. самопрограммирование

2. волевые усилия

3. самоконтроль

4. аутотренинг

5. изменение целевых установок, мотивов

6. самоубеждение

7. нет верного ответа

9. Способы саморегуляции состояния, используемые на осознаваемом и целенаправленном уровне:

1. самопрограммирование

2. волевые усилия

3. самоконтроль

4. аутотренинг

5. изменение целевых установок, мотивов

6. самоубеждение

7. нет верного ответа

10. Составляющие функциональной структуры регуляции:

1. психические процессы и психологические свойства, личностный смысл, рефлексия переживаемого состояния и представление желаемого состояния (осознанный образ), актуализация соответствующей мотивации, психорегулирующие средства, а также использование психорегулирующих средств

2. личностные особенности субъекта деятельности и общения

3. особенности используемых субъектом психорегулирующих средств

4. нет верного ответа

11. Психотерапевтический метод, применяемый как средство психологической саморегуляции состояний, основанный на использовании приемов самовнушения, элементов восточных техник медитации и погружения в релаксационное состояние и направленный на овладение навыками произвольного вызывания ощущения тепла, тяжести, покоя, расслабленности:

1. аутогенная тренировка

2. гипноз

3. самовнушение

4. йога

5. нет верного ответа

12. Среди ниже перечисленных ученых, укажите имя того ученого, кто является основоположником исследований человеческих способностей:

1. Б.М. Теплов;

2. С.Л. Рубинштейн;

3. Френсис Гальтон.

13. В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их:

1. боевая готовность;

2. абсолютное спокойствие;

3. предстартовая лихорадка;

4. предстартовая апатия.

14. Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными среди них являются:

1. психическая саморегуляция;

2. б) изменение направленности сознания;

3. снятие психического напряжения путем разрядки;

4. использование дыхательных упражнений.

15. Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу "Аутогенная тренировка". Укажите его имя:

1. Л. Персиваль;

2. И. Г. Шульц;

3. Э. Джекобсон.

16. Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции - "прогрессивная релаксация" (расслабление). Осуществляя исследования, ее автор обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха. Укажите имя автора этой системы:

1. Л. Персиваль;

2. И. Г. Шульц;

3. Э. Джекобсон.

17. Канадский ученый предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Укажите имя автора этого способа:

1. Л. Персиваль;
2. И. Г. Шульц;
3. Э. Джекобсон.

1. Психическая деятельность и психологическая система саморегуляции рассматриваются

3.1. Примерные вопросы и задания для подготовки к экзамену:

1. Дайте характеристику понятия ?саморегуляция?. В чем отличие этого понятия от других близких понятий: самоуправление, регуляция, самоконтроль и пр.
 2. Охарактеризуйте концепцию саморегуляции функциональных состояний Л.Г. Дикой, укажите область её применения и следствия.
 3. Охарактеризуйте концепцию саморегуляции психических состояний А.О. Прохорова, укажите область её применения и следствия.
 4. Существуют ли возрастные различия в способах и приёмах саморегуляции, а также различия в саморегуляции мужчин и женщин? Приведите примеры.
 5. Как изменяется семантическое пространство отрицательного психического состояния в ходе регуляторных воздействий
 6. Какова специфика саморегуляции состояний в течение обычного (трудового, учебного и пр.) дня
 7. В чём особенности саморегуляции состояний в экстремальных условиях
 8. Каковы закономерности становления саморегуляции психических состояний в онтогенезе
 9. Какие методы прямой регуляции психических состояний Вы можете назвать
 10. Какие технологии развития способности к самоуправлению психическим состоянием Вы знаете
 11. Охарактеризуйте биологические и физиологические (психофизиологические) концепции саморегуляции
 12. Отечественные концепции саморегуляции психической деятельности
 13. Зарубежные концепции регуляции поведения
 14. Каково влияние психических процессов на саморегуляцию состояний.
 15. Особенности саморегуляция психических состояний в повседневных и трудных ситуациях жизнедеятельности
 16. Дайте характеристику индивидуальным и индивидуально-психологическим основаниям саморегуляции психических состояний
 17. Ментальные основания саморегуляции психических состояний
 18. Функциональные комплексы регуляции психических состояний.
 19. Социально-психологические и культуральные влияния на саморегуляцию состояний.
 20. Особенности становления саморегуляции в онтогенезе.
 21. Успешность жизнедеятельности и саморегуляция состояний.
 22. Понятие о целостной структуре саморегуляции психических состояний
 23. Методы психической саморегуляции (варианты аутогенной тренировки, специальные приемы саморегуляции и самоконтроля и пр.).
 24. Методы психофизиологической регуляции (физические упражнения, массаж, рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры, электростимуляция и др.).
 25. Физиолого-гигиенические методы (активный отдых, закаливание, организация рационального труда, отдыха, питания и пр.).
- Фармакологические средства саморегуляции (адаптогены, витамины, ноотропы и др.).

26. Стратегии саморегуляции. Правила, особенности психологической тренировки. Способы саморегуляции.
27. Актуализация позитивного состояния
28. Профилактика утомления
29. Преодоление страхов и тревожности
30. Простейшие методы саморегуляции.
31. Самовнушения.
32. Релаксирующая тренировка.
33. Стресс и его профилактика.
34. Медитации. Вербально-музыкальная психорегуляция.
35. Аутогенная тренировка.
36. Психорегулирующая и психомышечная тренировки

7.1. Основная литература:

1. Прохоров А.О. Психология состояний: Учебное пособие/Под ред.А.О.Прохорова, - М.: Когито-Центр, 2011. ?623с.
2. Прохоров А.О. Психология состояний. Хрестоматия /Под ред. А.О.Прохорова. - М.: ПЕР СЕ; СПб.: Речь, 2004 - 608 с.
3. Саморегуляция психических состояний : психологические технологии и диагностика : учебное пособие / Г. Ш. Габдреева, М. Г. Юсупов ; Казан. (Приволж.) федер. ун-т .? Казань : [Отечество], 2013 .? 153 с
4. Физиологические основы психической деятельности: Учебное пособие / Р.И. Айзман, С.Г. Кривошеков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (п) ISBN 978-5-16-006165-8, 500 экз
<http://znanium.com/bookread2.php?book=366772>

7.2. Дополнительная литература:

1. Практикум по психологии состояний : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению и специальности психологии / [Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров] ; под ред. А. О. Прохорова .? СПб. : Речь, 2004 .? 475 с
2. Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология.- М., Высшее образование, 2005, 647 с.
3. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров .? Москва : ПЕР СЭ, 2005 .? 350 с. : ил. ; 21 .? На 4-й с. обл. авт.: Прохоров А.О., д.психол.н., проф. ? Библиогр.: 333-347 (211 назв.) .? ISBN 5-9292-0139-0, 1000.
4. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть I: Учебное пособие / Бабиянц К.А. - Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2009. - 112 с. ISBN 978-5-9275-0617-0 <http://znanium.com/bookread2.php?book=553169>
5. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть 2: Дидактические рекомендации и практический инструментарий / Бабиянц К.А. - Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2009. - 96 с. ISBN 978-5-9275-0618-7
<http://znanium.com/bookread2.php?book=553178>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Американская Психологическая Ассоциация (APA) - <http://www.apa.org/>
Библиотека Гумер-психология - http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/intro.php
Группа компаний ?ИМАТОН? - <http://www.imaton.ru>
Группа компаний ?ИМАТОН? - <http://www.imaton.ru>
Европейская федерация ассоциаций студентов-психологов (EFPSA) - <http://www.efpsa.org/>

Институт групповой и семейной психологии и психотерапии - <http://www.igisp.ru>
Институт групповой и семейной психологии и психотерапии - <http://www.igisp.ru>
Институт психологии Российской Академии наук - <http://ipras.ru/>
Институт психологии Российской Академии наук - <http://ipras.ru/>
Институт специальной педагогики и психологии - <http://walle.nberg.ru/>
Институт специальной педагогики и психологии - <http://walle.nberg.ru/>
Новости психотерапии и психологии - <http://marks.on.ufanet.ru>
Профессиональные психологические тесты - <http://vsetesti.ru/>
Пси-диагноз - <http://www.psy-diagnoz.com/>
Психологическая библиотека - <http://psylib.org.ua/books/index.htm>
Психологические страницы и тесты - <http://psy.agava.ru>
Психологический институт Российской академии образования - <http://www.pirao.ru>
Психологический институт Российской академии образования - <http://www.pirao.ru>
Психология ? Вся Россия - <http://www.psycho.all.ru/>
Психология: описание тестов и пр. - <http://azps.ru/>
Российское Психологическое Общество - <http://rpo.sfedu.ru/>. <http://www.psychology.ru/rpo/>
Сайт для учителей и родителей - <http://inter-pedagogika.ru>
Сайт о психологии и реальной жизни - <http://www.no-stress.ru>
Санкт-Петербургское психологическое общество - <http://www.spbpo.ru>
Флогистон - <http://flogiston.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Саморегуляция психических состояний" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Презентации с использованием мультимедиааппаратуры по всем темам учебного плана: компьютерные мультимедийные проекторы в аудитории, где проводятся лекционные и семинарские занятия; ноутбук для презентации учебных видеоматериалов на практических и семинарских занятиях.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 37.04.01 "Психология" и магистерской программе Психология состояний человека

Автор(ы):

Прохоров А.О. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Алишев Б.С. _____

"__" _____ 201__ г.