МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Высшая школа русской и зарубежной филологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.
_____
"___"_____20___ г.

Программа дисциплины

Психологическая саморегуляция Б3+.ДВ.5

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование
Профиль подготовки: Иностранный (англиийский) язык
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: на базе СПО
Язык обучения: русский

Автор(ы):
Фахрутдинова Л.Р.

Рецензент(ы):
-

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий(ая) кафедрой: Прохоров А. О.
Протокол заседания кафедры No ___ от "____" _____ 201__г
Учебно-методическая комиссия Института филологии и межкультурной коммуникации (Высшая школа русской и зарубежной филологии):
Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__г

Регистрационный No

Казань
2018

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

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) профессор, д.н. (доцент) Фахрутдинова Л.Р. кафедра общей психологии Институт психологии и образования , Liliya.Fahrutdinova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Цель курса. Представить студентам систему знаний, позволяющих обеспечивать хорошее здоровье, формировать убежденность в необходимости здорового образа жизни, знакомить с условиями жизни, укрепляющими здоровье и с факторами разрушающими его.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3+.ДВ.5 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Овладение программным материалом по курсу ориентирует студентов на глубокое понимание сущности здоровья, как комплекса составляющих:

-физическое здоровье;

-социальное здоровье;

-психическое здоровье.

Современная система образования, начиная с самых младших классов, с необходимостью должна не только информировать учащихся, о правилах здорового образа жизни, но и формировать ответственность перед обществом за собственное здоровье. Следовательно, студенты как будущие учителя должны быть компетентны в вопросах пропаганды здорового образа жизни, а для этого необходимо дать им соответствующую подготовку. Именно на это сориентирован данный курс,

Задачи:

? вооружить будущего учителя знаниями закономерностей и условий сохранения и укрепления здоровья;

? познакомить студентов с принципами здорового образа жизни

? формировать ответственность за собственное здоровье

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)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения
ОК-14 (общекультурные компетенции)	готовностью к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям
ОК-16 (общекультурные компетенции)	способностью использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовностью работать с компьютером как средством управления информацией
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способностью работать с информацией в глобальных компьютерных сетях
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ОПК-3 (профессиональные компетенции)	владением основами речевой профессиональной культуры
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	способностью к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания
ПК-3 (профессиональные компетенции)	готовностью применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса
ПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса
ПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами
ПК-9 (профессиональные компетенции)	способностью разрабатывать и реализовывать, с учетом отечественного и зарубежного опыта, культурно-просветительские программы

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

? социальные требования к состоянию здоровья человека как к субъекту общественно-полезной деятельности и продолжателю человеческого рода;

? содержание структурных составляющих здоровья (физическое здоровье, социальное здоровье, психическое здоровье), понимать их взаимную обусловленность;

? факторы, влияющие на психическое здоровье человека;

? здоровый образ жизни- это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

2. должен уметь:

? анализировать факторы, влияющие на состояние здоровья;

? использовать современные здоровьесберегающие технологии в современной системе образования;

? гибко использовать условия внешней среды для укрепления здоровья;

? владеть техниками, оптимизирующими собственное психическое состояние и состояние окружающих,

3. должен владеть:

навыками объяснения психологических феноменов, возникающих процессе онтогенеза человека, подбора диагностических средств и коррекционных приемов при анализе случаев, возникающих в практике прикладной психологической работы.

? понятийным аппаратом психологии здоровья;

? приемами проведения дискуссии, групповой работы, самостоятельного анализа случаев, возникающих в практической работе психолога.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

знание и понимание теоретического содержания курса; сформированность необходимых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, высокое качество выполнения всех предусмотренных программой обучения учебных заданий; высокий уровень мотивации учения, основные приёмы диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции социально-психологических процессов, различных видов деятельности индивидов в условиях образовательного процесса; приемы проведения дискуссии, групповой работы, самостоятельного анализа случаев, возникающих в практической работе.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 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	
1.	Тема 1. Введение в психологию здоровья. Человек и его здоровье с позиций системного подхода	1	1	2	0	0	Научный доклад
2.	Тема 2. Психическое здоровье. Стресс и проблемы здоровья. Основные принципы формирования здоровья.	1	2	0	2	0	Реферат
3.	Тема 3. Психодиагностика здоровья и здорового образа жизни. Здоровьесберегающие психотехнологии в современной школе.	1	3-4	0	2	0	Деловая игра
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			2	4	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в психологию здоровья. Человек и его здоровье с позиций системного подхода

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Истоки и история развития психологии здоровья. Понятие психического здоровья. Здоровье и его норма. Актуальность проблем психологии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Составляющие здоровье. Физическое, психическое, социальное и духовное здоровье. Методологические основы психологии здоровья. Здоровье, болезнь и ?третье состояние?. Человек как система. Древние и современные холистические системы. Голограммная модель сознания человека (К. Прибрам, И. Прихожан, В. Вульф). Психическое здоровье и его механизмы с позиций системного подхода. Гомеостаз (Э.С. Бауэр). Механизмы саногенеза и валеогенез (Л.Д. Лиознер).

Тема 2. Психическое здоровье. Стресс и проблемы здоровья. Основные принципы формирования здоровья.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Усталость, апатия, эйфория, душевный подъем, отчуждение, убежденность и д.р. Физиологические основы психических состояний. Роль психических состояний в обеспечении определенного уровня динамического взаимодействия организма человека с внешней средой в процессе деятельности. Обеспечение адекватной мобилизации и динамического рассогласования систем организма человека.

Тема 3. Психодиагностика здоровья и здорового образа жизни. Здоровьесберегающие психотехнологии в современной школе.

практическое занятие (2 часа(ов)):

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

Типы диагностических моделей здоровья. Донозологическая диагностика. Типы адаптивных моделей. Удовлетворительная адаптация. Напряженная адаптация. Неудовлетворительная адаптация. Срыв механизмов адаптации. Метод математического анализа сердечного ритма (Р.М. Баевский) Диагностика уровня психического здоровья по прямым показателям (В.А. Войтенко). Методика определения психобиологического возраста.

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. Введение в психологию здоровья. Человек и его здоровье с позиций системного подхода	1	1	подготовка к научному докладу	15	Научный доклад
2.	Тема 2. Психическое здоровье. Стресс и проблемы здоровья. Основные принципы формирования здоровья.	1	2	подготовка к реферату	15	Реферат
3.	Тема 3. Психодиагностика здоровья и здорового образа жизни. Здоровьесберегающие психотехнологии в современной школе.	1	3-4	подготовка к деловой игре	32	Деловая игра
	Итого				62	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Образовательный процесс по дисциплине строится на основе комбинации следующих образовательных технологий.

Интегральную модель образовательного процесса по дисциплине формируют технологии методологического уровня: модульно-рейтинговое, контекстное обучение, развивающее и проектное обучение, элементы технологии развития критического мышления.

Реализация данной модели предполагает использование следующих технологий стратегического уровня (задающих организационные формы взаимодействия субъектов образовательного процесса), осуществляемых с использованием определенных тактических процедур:

- лекционные (вводная лекция, лекция-презентация, проблемная лекция);
- практические (работа в малых группах, игровые методики, метод кейс-стади, методы арт-терапии, использование видеоматериалов);
- активизации творческой деятельности (дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры, метод проектов и др.);
- самоуправления (самостоятельная работа студентов, создание словаря терминов по материалам разделов, подготовка презентаций по темам домашних заданий, проведение научного исследования, написание рефератов).

Использование информационных технологий при организации коммуникации со студентами для представления информации, выдачи рекомендаций и консультирования по оперативным вопросам (электронная почта), использование мультимедиа-средств при проведении лекционных и семинарских занятий.

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

Тема 1. Введение в психологию здоровья. Человек и его здоровье с позиций системного подхода

Научный доклад , примерные вопросы:

. Составить словарь терминов курса по выбору: ?Саморегуляция психических состояний? по модулям и темам. 2. Составить таблицу-схему ?Пятиступенчатый процесс позитивной психотерапии?. 3. Подготовить доклад на тему ?Истории как средство психотерапии?. 4. Подготовить сообщение ?Истории как носители традиции народов?.

Тема 2. Психическое здоровье. Стресс и проблемы здоровья. Основные принципы формирования здоровья.

Реферат , примерные вопросы:

1) Способы задавать ?правильные? вопросы себе и другим. 2) Учиться никогда не рано и никогда не поздно 3) Три сказки моего народа о философском взгляде на сложные жизненные ситуации. 4) О силе повседневных жизненных мелочей. 5) Эмоциональный интеллект как отражение искусства убеждать людей.

Тема 3. Психодиагностика здоровья и здорового образа жизни. Здоровьесберегающие психотехнологии в современной школе.

Деловая игра , примерные вопросы:

Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Вопросы к зачету

1.Проблема здорового образа жизни в психологии

2. Понятие о здоровье и его критерии

3. Понятие о здоровом образе жизни

2..Условия формирования положительной социальной перцепции.

5. Составляющие здорового образа жизни.

6. Сравнительный анализ представлений о здоровом образе жизни у девушек и юношей.

7 Различия в отношении к здоровью у различных возрастных групп (либо как к средству, либо как к цели).

8.Психологические причины соматических заболеваний.

9.Влияние на состояние здоровья стиля и образа жизни,

10.Обусловленность заболеваний акцентуированными чертами характера.

11.Профилактика заболеваний - развитие положительных черт характера.

12.Психологическая зарядка.

13. Роль психологии в этиологии заболеваний.

14. Взаимосвязь между эмоциональной жизнью человека и его физиологическими процессами.

15.Ответственность пациента за свое излечение.

16.Здоровье как индивидуальная и социальная ценность.

17. "Я-концепция" и внутренняя картина здоровья.

18, Расслабление, снятие стресса и развитие сознания.

19.Круг общения - как фактор укрепления или разрушения здоровья.

20. Релаксация и медитация как средство достичь оптимального состояния.

21. Верность, близость и доверие в отношениях - как необходимое условие хорошего здоровья.
22.Значение внешности и одежды для положительной социальной перцепции.
23. Пропаганда здорового образа жизни.
24.Принципы здорового питания.
25.Закаливание как средство укрепления здоровья.
26.Влияние на здоровье человека распорядка дня,
27. Психогигиена - умение справляться с собственными эмоциями, проблемами.
28.Как избавиться от вредных привычек?
29. Факторы, влияющие на долголетие.
30. Психологическая адаптация - необходимое условие психического здоровья.
31. Стресс-лимитирующие механизмы, приводящие к адаптации или к болезни.
32.Здоровье и вредные привычки.

7.1. Основная литература:

1. Полтавцева, Н. В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова и др. - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЛИНТА, 2011. - 262 с. //http://znanium.com/bookread.php?book=409835

2. Валеология: Учеб. пособие / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО "РГУТИС"). - М.: ИНФРА-М, 2009. - 255 с. //http://znanium.com/bookread.php?book=158955

7.2. Дополнительная литература:

1. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НОРМА: ИНФРА-М, 2010. - 640 с. //http://www.znanium.com/bookread.php?book=220529

2. Социальная психология: Учебное пособие / А.Л. Журавлев, В.А. Соснин, М.А. Красников. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Форум, 2011. - 496 с. //http://www.znanium.com/bookread.php?book=265824

3. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека - Москва: Наука, 2010 - 518с.https://allfind.kpfu.ru/Record/RU05CLSL05CBooks05C2576274

7.3. Интернет-ресурсы:

Здоровое питание - http://www.uvelka.ru/Club/Zdorovoe_pitanie.html?gclid=CPHy3aPHrrUCFY98cAod7DgAVg

Здоровое питания - http://www.uvelka.ru/Club/Zdorovoe_pitanie.html?gclid=CPHy3aPHrrUCFY98cAod7DgAVg

здоровый образ жизни - http://onlyhealth.ru/

Научная библиотека диссертаций и авторефератов - disserCat http://www.dissercat.com/content/formirovanie-ustanovok-na-zdorovyi-obraz-zhizni-v-professionalnoi-podg

основы психологии здоровья - http://nationalhealth.ru/psihologiya-zdorovya/45-osnovi-psihologii-zdorovya.html

Психология здоровья личности - http://www.syntone.ru/library/books/content/5538.html?current_book_page=2

Психология здоровья. Проблемы и перспективы - http://psypress.ru/articles/25199.shtml

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Психологическая саморегуляция" 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 оборудованием имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

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.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента" , доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

1) Для аудиторных лекционных занятий: мультимедиа - аудитория.

2) Для аудиторных практических занятий: просторное помещение, обеспечивающее возможность свободного перемещения участников; мультимедийное оборудование; набор канцелярии - бумага различного формата и цветов; маркеры и фломастеры.

3) Для самостоятельной работы студентов: выход в Интернет.

4) Литературные источники

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Иностранный (англиийский) язык .

Автор(ы):
Фахрутдинова Л.Р. _____
"__" _____ 201 __ г.

Рецензент(ы):
"__" _____ 201 __ г.