

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал)  
Факультет филологии и истории



*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Саморегуляция психической деятельности педагога

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Родной язык и литература

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Макарова О.А. (Кафедра психологии, факультет психологии и педагогики), OkAMakarova@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-1	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- мотивы профессиональной деятельности
- правила организации взаимодействия с участниками образовательного процесса

Должен уметь:

- организовывать взаимодействие с участниками образовательного процесса;
- проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития

Должен владеть:

- приемами взаимодействия с участниками образовательного процесса;
- проектирования траектории своего профессионального роста и личностного развития

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.5 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.01 "Педагогическое образование (Родной язык и литература)" и относится к дисциплинам по выбору.

Осваивается на 3 курсе в 6 семестре.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

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

Контактная работа - 10 часа(ов), в том числе лекции - 4 часа(ов), практические занятия - 6 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 58 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 6 семестре.

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Психология кризисных состояний и методы их преодоления	6	1	1	0	12

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Приемы и методы психического оздоровления организма	6	1	1	0	12
3.	Тема 3. Психогигиена	6	1	1	0	12
4.	Тема 4. Нетрадиционные методы саморегуляции	6	0	2	0	12
5.	Тема 5. Методы оптимизации уровня стресса	6	1	1	0	10
	Итого		4	6	0	58

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Психология кризисных состояний и методы их преодоления

Определение понятия "стресс". Классификация стрессовых состояний. Физиологический механизм стресса. Синдром хронической усталости. Психосоматические последствия стресса. Адаптивные механизмы вегетативной регуляции при стрессе. Коррекция стресса. Основные методы профилактики стресса.

##### Тема 2. Приемы и методы психического оздоровления организма

Принципы тренировки психических возможностей. Средства психотренинга. Аутогенная тренировка. Релаксация. Медитация. Визуализация. Самоисследование. Психоанализ и ребефинг. Самогипноз. Позитивное мышление.

##### Тема 3. Психогигиена

Понятие "психогигиена". Сохранение и укрепление психического здоровья. Средства физической культуры, закаливание и их влияние на психическое состояние человека. Предупреждение психических нагрузок. Профилактика утомления и переутомления. Правила психогигиены.

##### Тема 4. Нетрадиционные методы саморегуляции

Ароматерапия. Арттерапия. Цветотерапия. Музыкаотерапия. Ипотерапия.

##### Тема 5. Методы оптимизации уровня стресса

Дыхательные техники. Мышечные релаксации. Лечебные гимнастики: цигун, йога, гимнастика Кацудзо Ниши. Массаж.

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

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

#### 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

### 7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Детская психология для родителей - <http://www.psyparents.ru>

Журналы по психологии МГППУ - <http://psyjournals.ru>

Мир психологии - <http://psychology.net.ru/> или <http://psy.net.ru/>

### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Лекция в вузе - один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.</p> <p>Цель лекции - организация целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь студентам в освоении сложного материала.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Практические занятия являются одним из видов занятий при изучении дисциплины и включают самостоятельную подготовку студентов по заранее предложенному плану темы, конспектирование предложенной литературы, составление схем, таблиц, работу со словарями, учебными пособиями, первоисточниками, написание эссе, подготовку докладов, решение задач и проблемных ситуаций.</p> <p>Целью практических занятий является закрепление, расширение, углубление теоретических знаний, полученных на лекциях и в ходе самостоятельной работы, развитие познавательных способностей.</p> <p>Задачей практического занятия является формирование у студентов навыков самостоятельного мышления и публичного выступления при изучении темы, умения обобщать и анализировать фактический материал, сравнивать различные точки зрения, определять и аргументировать собственную позицию. Основой этого вида занятий является изучение первоисточников, повторение теоретического материала, решение проблемно-поисковых вопросов. В процессе подготовки к практическим занятиям студент учится:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) самостоятельно работать с научной, учебной литературой, научными изданиями, справочниками;</li> <li>2) находить, отбирать и обобщать, анализировать информацию;</li> <li>3) выступать перед аудиторией;</li> <li>4) рационально усваивать категориальный аппарат.</li> </ol> <p>Самоподготовка к практическим занятиям включает такие виды деятельности как:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) самостоятельная проработка конспекта лекции, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы;</li> <li>2) конспектирование обязательной литературы; работа с первоисточниками (является основой для обмена мнениями, выявления непонятного);</li> <li>3) выступления с докладами (работа над эссе и домашними заданиями и их защита);</li> <li>4) подготовка к опросам и контрольным работам и зачету.</li> </ol>



Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	<p>Основными целями внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю специальности;</li> <li>- приобретение способности к самостоятельному поиску работы и трудоустройству;</li> <li>- формирование готовности к самообразованию, самостоятельности и ответственности;</li> <li>- развитие творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.</li> </ul> <p>Выполнение обучающимися внеаудиторных самостоятельных работ способствует формированию профессиональных и общих компетенций, соответствующих виду профессиональной деятельности по дисциплинам и профессиональным модулям.</p> <p>Содержание внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Самостоятельные работы выполняются индивидуально в свободное от занятий время.</p> <p>Обучающийся обязан:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перед выполнением самостоятельной работы, повторить теоретический материал, пройденный на аудиторных занятиях;</li> <li>- выполнить работу согласно заданию;</li> <li>- по каждой самостоятельной работе представить преподавателю отчет в письменном виде.</li> <li>- ответить на поставленные вопросы.</li> </ul> <p>Методические рекомендации для обучающегося:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика ведения записей прочитанного.</li> <li>2. Рекомендации по написанию реферата (доклада).</li> <li>3. Рекомендации по составлению конспекта.</li> <li>4. Правила оформления списка литературы.</li> <li>5. Правила оформления титульных листов.</li> </ol> <p>Методические рекомендации по организации самостоятельной работы</p> <p>Самостоятельная работа выполняется в рамках дисциплины под руководством преподавателя, как в аудиторное, так и внеаудиторное время. Самостоятельная работа направлена на формирование умений и навыков практического решения задач, на развитие логического мышления, творческой активности, исследовательского подхода в освоении учебного материала, развития познавательных способностей.</p> <p>Материалы самостоятельных работ разрабатываются преподавателем и включают в себя основные документы, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкции, направляющие обучающегося в процессе самостоятельной работы;</li> <li>- задания, соответствующие основным разделам рабочей программы;</li> <li>- тематику рефератов, докладов и творческих работ;</li> <li>- списки основной и дополнительной литературы;</li> <li>- виды консультативной помощи;</li> <li>- виды и формы контроля;</li> <li>- критерии оценки знаний;</li> <li>- рекомендуемый объем работы;</li> <li>- ориентировочные сроки ее представления и др.</li> </ul> <p>Контроль самостоятельной работы может быть в письменной, устной или иной формах, направленных на достижение конечного результата.</p> <p>Самостоятельная работа проводится с целью:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений;</li> <li>- углубления и расширения теоретических знаний;</li> <li>- формирования умений использовать справочную литературу;</li> <li>- формирование навыка поиска, отбора, систематизации и обобщения информации в Интернете по заданной теме;</li> <li>- развития познавательных способностей и активности обучающегося: творческой инициативы самостоятельности, ответственности и организованности;</li> <li>- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию, и самореализации;</li> <li>- развития исследовательских умений.</li> </ul> <p>К функциям самостоятельной работы относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей обучающийся);</li> <li>- Информационно-обучающая (учебная деятельность обучающихся на аудиторных занятиях, неподкрепленная самостоятельной работой, становится мало результативной);</li> <li>- Ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается профессиональное ускорение);</li> <li>- Воспитывающая (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста);</li> <li>- Исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления).</li> </ul> <p>В основе самостоятельной работы лежат принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельности;</li> <li>- развивающейся творческой направленности;</li> <li>- целевого планирования;</li> <li>- лично - деятельностного подхода.</li> </ul>

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>Зачет - конечная форма изучения предмета, механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель зачета сводится к тому, чтобы завершить курс изучения данной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему знаний и оценить степень ее усвоения. Тем самым зачет содействует решению главной задачи учебного процесса - подготовке высококвалифицированных специалистов. Основными функциями зачета являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающая;</li> <li>– оценивающая;</li> <li>– воспитательная. Обучающее значение зачета проявляется, прежде всего, в том, что в ходе экзаменационной сессии студент обращается к пройденному материалу, сосредоточенному в конспектах лекций, учебниках и других источниках информации. Организуя работу студентов по повтору, обобщению, закреплению и дополнению полученных знаний, преподаватель поднимает их на качественно-новый уровень - уровень системы совокупных данных, что позволяет ему понять логику всего предмета в целом. Новые знания студент получает в ходе самостоятельного изучения того, что не было изложено в лекциях и на семинарских занятиях. Оценивающая функция зачета состоит в том, что они подводят итоги не только конкретным знаниям студентов, но и в определенной мере всей системе учебной работы по курсу. Если зачет проводится объективно, доброжелательно, с уважительным отношением к личности и мнению студента, то они имеют и большое воспитательное значение. В этом случае зачеты стимулируют у студентов трудолюбие, принципиальность, ответственное отношение к делу, развивают чувство справедливости, собственного достоинства, уважения к науке и преподаванию. Зачет как особая форма учебного процесса имеет свои особенности, специфические черты и некоторые аспекты, которые необходимо студенту знать и учитывать в своей работе. Это, прежде всего: <ul style="list-style-type: none"> <li>что и как запоминать при подготовке к экзамену;</li> <li>по каким источникам и как готовиться;</li> <li>на чем сосредоточить основное внимание;</li> <li>каким образом в максимальной степени использовать программу курса;</li> <li>что и как записать, а что выучить дословно и т.п.</li> </ul> <p>Прежде всего, у студентов возникает вопрос - нужно ли заучивать учебный материал? Однозначного ответа здесь нет. Можно сказать и да, и нет. Все зависит от того, что именно заучивать. Запомнить, прежде всего, необходимо определение понятий и их основные положения. Именно в них указываются признаки, отражающие сущность данного явления и позволяющие отличить данное понятие и явление от других.</p> <p>В то же время на экзамене, как правило, проверяется не столько уровень запоминания студентом учебного материала, сколько то, как он понимает те или иные научные понятия, категории, систематизирует аргументы и факты, как умеет мыслить, аргументировано отстаивать определенную позицию, объясняет и пересказывает заученную информацию. При организации работы студентов по подготовке к зачету следует донести до них, что целесообразно запоминать и заучивать информацию с расчетом на помощь определенных подсобных учебно-методических средств и пособий, учебной программы курса.</p> </li></ul>

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.



## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки "Родной язык и литература".

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.5 Саморегуляция психической деятельности  
педагога

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Родной язык и литература

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

**Основная литература:**

1. Нестерова О.В. Управление стрессами: учебное пособие. - М.: Московский финансово-промышленный университет 'Синергия', 2012. - 320 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=451386>.
2. Каматтари Д. 10+1 методов расслабления: теоретические основы и практическое применение Научно-популярное / Каматтари Д., Баскаков В., - 2-е изд. - М.:ИОИ, 2016. - 178 с.- URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=941025>
3. Самосознание и саморегуляция поведения [Электронный ресурс] / Моросанова В.И., Аронова Е.А. - М.: Институт психологии РАН, 2007. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001040.html>.

**Дополнительная литература:**

1. Мажирина К.Г. Медиатренинг развития навыков саморегуляции и его нейровизуализация: ФМРТ-ИССЛЕДОВАНИЕ [Электронный ресурс] // К.Г. Мажирина, М.А. Покровский, А.А. Савелов, М.Б Штарк / Современные проблемы системной регуляции физиологических функций. Материалы Конференции. - М.: ФГБНУ 'НИИНФ им. П.К. Анохина', 2015. - с. 436-439. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=533554>
2. Сериков В. В. Развитие личности в образовательном процессе : монография / В. В. Сериков. - М.: Логос, 2012. - 448 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=469028>
3. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. - М.: Институт психологии РАН, 2007. - 624 с. [Электронный ресурс]. - URL <http://www.studentlibrary.ru/doc/ISBN9785927001101-SCN0000/000.html>.
4. Введение в профессию (специальность): общие компетенции профессионала [Электронный ресурс]: методическое пособие для преподавателей / авт.-сост. М.С. Клевцова, С.В. Кудинова. - Киров: Радуга-ПРЕСС, 2015. - 228 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=526575>
5. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Прохоров А.О. - М. : ПЕР СЭ, 2005. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929201390.html>.
6. Психическая саморегуляция функционального состояния человека [Электронный ресурс] / Дикая Л.Г. - М.: Институт психологии РАН, 2003. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5927000487.html>.

*Приложение 3  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.5 Саморегуляция психической деятельности  
педагога*

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Родной язык и литература

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. 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, учебно-методические комплексы, 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 образования (ФГОС ВО) нового поколения.