МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Таюрский Д.А.

_____ "____" _____20___ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Психологическая саморегуляция Б3+.ДВ.9

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование
Профиль подготовки: Биология и химия
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский

Автор(ы):

Афанасьев П.Н.

Рецензент(ы):

Баянова Л.Ф.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Баянова Л. Ф.
Протокол заседания кафедры No ___ от "____" _____ 201__г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:
Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__г

Регистрационный No 849415216

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) доцент, к.н. Афанасьев П.Н. Кафедра общей психологии отделение психологии , af_pavel@mail.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины являются:

- развитие у студентов представлений о психологической саморегуляции (ПСР) , о методах саморегуляции/самоуправления состоянием;

- практическое освоение методических приемов и технологий обучения навыкам психологической саморегуляции состояния в целях профилактики и коррекции неблагоприятных функциональных состояний.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3+.ДВ.9 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Дисциплина Психология саморегуляции является курсом по выбору, содержательно и методически взаимосвязанной с педагогикой, возрастной психологией, педагогической психологией, педагогикой и педагогической практикой студентов в школе.

Требованиями к "входным" знаниям и умениям студентов, необходимым при освоении данной дисциплины являются знания, приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин возрастной психологии, педагогической психологии, педагогики.

Освоение дисциплины Психология саморегуляции необходимо как предшествующее для педагогической практики студентов.

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)	владение культурой мышления, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-14 (общекультурные компетенции)	готовность к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям
ОК-16 (общекультурные компетенции)	способность использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способность анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способность понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способность 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)	способность логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовность к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовность использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовность работать с компьютером как средством управления информацией
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способность работать с информацией в глобальных компьютерных сетях
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ОПК-3 (профессиональные компетенции)	владение основами речевой профессиональной культуры
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способность нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ПК-3 (профессиональные компетенции)	готовность применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса
ПК-5 (профессиональные компетенции)	способность использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса
ПК-6 (профессиональные компетенции)	готовность к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами
ПК-9 (профессиональные компетенции)	способность разрабатывать и реализовывать, с учетом отечественного и зарубежного опыта, культурно-просветительские программы

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- методы самоуправления и саморегуляции функционального состояния;
- тип упражнений и характерные особенности каждого из методов ПСР.

2. должен уметь:

- ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека;
- оценивать эффективность психопрофилактических программ саморегуляции состояния.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

3. должен владеть:

- способами саморегуляции деятельности в педагогической профессии;
- способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения;
- психотехнологиями выработки эмоциональной устойчивости.

- применить в профессиональной деятельности знания теоретического содержания курса;
- применения знаний в конкретных ситуациях, высокое качество выполнения всех предусмотренных программой обучения учебных заданий;
- к осуществлению психолого-педагогической поддержки и сопровождению различных видов деятельности индивидов в условиях образовательного процесса;
- к установлению контактов и поддержания взаимодействия с субъектами образовательного процесса.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) 36 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 дисциплину	1		2	0	0	домашнее задание
2.	Тема 2. Уровни саморегуляции психической активности	1		2	4	0	домашнее задание

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
3.	Тема 3. Характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека	1		4	4	0	домашнее задание
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
	Итого			8	8	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в дисциплину

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1.1. Понятие о психологической (психической) саморегуляции 1.2. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.

Тема 2. Уровни саморегуляции психической активности

лекционное занятие (2 часа(ов)):

2.1. Информационно - энергетический уровень. 2.2. Эмоционально - волевой уровень. 2.3. Мотивационный уровень. 2.4. Индивидуально - личностный уровень.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Вопросы для обсуждения со студентами (вариант 1): 1. По Вашему мнению, что такое система саморегуляции? 2. Как она выражена у вас? 3. Что значит быть психологически готовым к выполнению профессиональной деятельности? 4. Каким образом система саморегуляции может влиять на психологическую готовность к профессиональной деятельности? 5. Как система саморегуляции может повлиять на развитие психологической готовности студентов к профессиональной деятельности? Вопросы для обсуждения со студентами (вариант 2): 1. В чем различие понятий ?индивид?, ?личность?, ?индивидуальность?? 2. Что имеется ввиду, когда человек в своей речи используется следующие слова: ?осознание?, ?самосознание?? Назовите составляющие самосознания человека. 3. Как метафорически можно отразить содержание понятия ?профессиональное становление специалиста?? 4. Перечислите различия в подходах к профессиональному становлению специалиста с точки зрения разнообразных психологических школ: психоаналитический (З. Фрейд), аналитический (К.Г. Юнг), бихевиоральный (В. Реньге), гигиенический (В. Винаке), гуманистический (К. Роджерс, Э. Бернс)? 5. Укажите условия, влияющие на профессиональное становление специалиста: а) по Вашему мнению, психологическая готовность к профессиональной деятельности ? это ? б) назовите составляющие готовности к профессиональной деятельности. в) какие пути развития психологической готовности к профессиональной деятельности Вы знаете? г) каким образом через систему саморегуляции можно развить психологическую готовность к профессиональной деятельности?

Тема 3. Характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека

лекционное занятие (4 часа(ов)):

3.1. Релаксация как основной действующий фактор при использовании методов психологической саморегуляции. Нервно-мышечная релаксация (НМР). 3.2. Аутогенная тренировка (АТ). 3.3. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. 3.4. Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции.

практическое занятие (4 часа(ов)):

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

Вопросы для обсуждения со студентами (вариант 1): 1. Назовите особенности проявлений эмоционального заражения, эмпатии, подстройки, раппорта. 2. Приведите конкретные примеры наличия эмоционального заражения, эмпатии, подстройки, раппорта, имевшие место в контексте обучения, в контексте прохождения педагогической практики, в контексте семьи, в контексте друзей. 3. Определите значение данных явлений в общении, обучении с другими людьми. 4. Что такое невербальный язык? 5. Какое количество информации проходит через него: а) каким образом знания об этом могут быть использованы для развития системы саморегуляции как одного из условий развития психологической готовности к профессиональной деятельности? б) перечислите известные Вам виды сенсорных репрезентативных систем; в) назовите их вербальные характеристики; г) как знания о сенсорных репрезентативных системах могут способствовать развитию системы саморегуляции? д) что такое убеждения?; какова их структура? Вопросы для обсуждения со студентами (варинат 2): 1.Дайте определения понятиям ?модель?, ?моделирование?. 2.Перечислите структурные компоненты модели Bagel? 3.Как можно пронаблюдать за проявлением модели Bagel? 4.Каким образом используется модель Bagel в развитии системы саморегуляции? Вопросы для обсуждения со студентами (вариант 3): 1. Что такое модель ROLE? 2. Каким образом модель ROLE связана с понятием ?стратегия?? 3. Какова история создания модели ROLE? 4. Перечислите составляющие модели ROLE. 5. Какова задача процесса ROLE?;как можно использовать модель ROLE для регуляции собственного эмоционального состояния и поведения? Вопросы для обсуждения со студентами (вариант 4): 1. Что называется актуальным состоянием? 2. Что называется желаемым состоянием? 3. Что такое модель Т.О.Т.Е.? 4. Перечислите условия хорошо сформулированной цели.

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 дисциплину	1		подготовка домашнего задания	8	домашнее задание
2.	Тема 2. Уровни саморегуляции психической активности	1		подготовка домашнего задания	6	домашнее задание
3.	Тема 3. Характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека	1		подготовка домашнего задания	6	домашнее задание
	Итого				20	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

По концепции усвоения - развивающие технологии.

По ориентации на личностные структуры - информационные, технологии саморазвития, эвристические.

По организационным формам - классно-урочные, индивидуальные, групповые.

По типу управления познавательной деятельностью - классическое лекционное обучение, обучение с помощью аудиовизульных технических средств, обучение с помощью учебной книги, система "малых групп", т.е. групповые и дифференцированные способы обучения.

По отношению к учащемуся - личностно-ориентированные, гуманно-личностные, технологии сотрудничества.

По методу обучения - объяснительно-иллюстративные, игровые, диалогические, проблемно-поисковые, информационные, развивающее обучение.

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

Тема 1. Введение в дисциплину

домашнее задание , примерные вопросы:

Примерные задания: 1. Составить смысловую схему подходов к профессиональному становлению специалиста с точки зрения различных психологических школ. 2. Проанализировать подходы представленных психологических школ к профессиональному становлению специалистов графически. 3. Обосновать выбор предпочитаемого для себя подхода. 4. Проиллюстрировать примерами наличия того или иного подхода в системе подготовки специалиста. 5. Выделить условия /детерминанты/ , влияющие на профессиональное становление специалиста через образ, символ, знак. 6. Проанализировать предлагаемую литературу и на основе полученного материала составить представления о подходах к профессиональному становлению в отечественной психологии.

Тема 2. Уровни саморегуляции психической активности

домашнее задание , примерные вопросы:

Примерные задания: 1. Привести конкретные примеры проявления у участников образовательного процесса таких понятий, как ?индикаторы саморегуляции?, ?самоконтроль?, ?самоэффективность?, ?установка?, ?эмоционально-поведенческая гибкость?. 2. Отобразите обозначенные понятия в символе. 3. Проанализировать и сравнить представленные понятия.

Тема 3. Характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека

домашнее задание , примерные вопросы:

Задание 1. 1.Подготовить карточки, описывающие модель BAGEL. 2.Описать случай из личного опыта, в котором регулируется собственное эмоциональное состояние или поведения с использованием модели BAGEL. 3. Выполнить опережающее задание: составить развернутый ответ по теме : основные этапы моделирования, представить компоненты модели в метафорической форме и отобразить ее графически; сочинить сказку про модель. Задание 2. 1.Изготовить карточки составляющих модель ROLE. 2.Описать собственную стратегию саморегуляции как одного из компонентов развития психологической готовности к профессиональной деятельности. 3. Выполнить опережающее задание :изучить предлагаемый материал ;графически отобразить основные компоненты модели и составить о ней рассказ. Задание 3. 1.Подготовить карточки ?Модель Т.О.Т.Е.?; проект ?Саморегуляция педагога?. 2. Ознакомиться с предложенной информацией и изложить письменно свои мысли по поводу содержания материала. 3.Описать через модель собственную регуляцию эмоционального состояния и поведения в контексте готовности к профессиональной деятельности. 4. Выполнить опережающее задание: представить дизайн презентации проекта.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Вопросы к зачету

1. Саморегуляция деятельности (поведения).

2. Саморегуляция актуального состояния субъекта.
3. Информационно - энергетический уровень саморегуляции психической активности.
4. Эмоционально - волевой уровень саморегуляции психической активности.
5. Мотивационный уровень саморегуляции психической активности.
6. Индивидуально - личностный уровень саморегуляции психической активности.
7. Общая характеристика методов психологической саморегуляции.
8. Классификации методов непосредственного воздействия на функциональное состояние человека.
9. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
10. Характеристика специфических черт состояния релаксации.
11. Возможности использования релаксационных состояний для оптимизации неблагоприятных функциональных состояний в стрессовых условиях труда.
12. Нервно-мышечная релаксация.
13. Аутогенная тренировка.
14. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
15. Использование образов и "сюжетных картин" как средства оптимизации функционального состояния.
16. Общие особенности и принципиальные различия методов ПСР.
17. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.

7.1. Основная литература:

1.Гуревич П.С. Психология: учебник. 2-е изд. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 332 с. // http://znanium.com/bookread.php?book=452129

2. Мандель, Б. Р. Психология личности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие. - М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2014. - 236 с. http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=3

3. Столяренко Л Д. Психология личности : учебное пособие по специальности "Психология" и рабочая программа по курсу "Психология личности" / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин .? Изд. 3-е .? Ростов-на-Дону : Феникс, 2014 .? 574 с.

4.Фоминова А.Н, Шабанов Т.Л. Педагогическая психология: Учебное пособие / А.Н. Фоминова, Т.Л. Шабанова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Флинта: Наука, 2011. http://znanium.com/bookread.php?book=304087

.

7.2. Дополнительная литература:

1.Еникеев М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НОРМА: ИНФРА-М, 2010. - 640 с.

http://znanium.com/bookread.php?book=220529

2.Китаев Л. А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык.?Москва: Академический Проект, 2009.?943 с.

3.Специальная психология: Шпаргалка. - М.: ИЦ РИОР, 2010.

http://znanium.com/bookread.php?book=199232

7.3. Интернет-ресурсы:

Библиотека гуманитарной литературы - http://www.koob.ru/

Образовательный видеопортал - http://www.univertv.ru

Портал психологических изданий - http://psyjournals.ru

Психологическая библиотека Киевского Фонда содействия развитию психической культуры - http://psylib.kiev.ua

Русский гуманитарный интернет-университет - http://www.sbiblio.com

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.

1) Для аудиторных лекционных занятий: мультимедиа - аудитория.

2) Для аудиторных практических и семинарских 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 Биология и химия .

Автор(ы):
Афанасьев П.Н. _____
"__" _____ 201 __ г.

Рецензент(ы):
Баянова Л.Ф. _____
"__" _____ 201 __ г.