

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 БЗ+.ДВ.9**

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Биология и химия

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Федоренко М.В.

**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 84948317

Казань  
2017

## 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. (доцент) Федоренко М.В. кафедра педагогической психологии Института психологии и образования, fedorenko60@mail.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Психология саморегуляции являются обеспечение студентов теоретическими знаниями о закономерностях поведения и деятельности учителя, психологических состояний обусловленных включением учителей в социальные группы, психологическими особенностями профессиональной деятельности; а также практическими умениями регуляции своего психологического состояния в процессе жизнедеятельности.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " БЗ+.ДВ.9 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 2 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 лично 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
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

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
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:

- способы регуляции психологического состояния педагога;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса;
- способы построения межличностных отношений в группах разного возраста;
- особенности социального партнерства в системе образования;
- способы профессионального самопознания и саморазвития.

2. должен уметь:

- учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся;
- создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду;
- бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;

- управлять деятельностью помощников учителя и волонтеров, координировать деятельность социальных партнеров;

3. должен владеть:

- способами саморегуляции деятельности в педагогической профессии;
- способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения;
- способами взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса;
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами образовательного процесса в условиях поликультурной образовательной среды.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- способность анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы;
- способность понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества;
- способность логически верно выстраивать устную и письменную речь;
- готовность к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе;
- готовность использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовность работать с компьютером как средством управления информацией;
- способность работать с информацией в глобальных компьютерных сетях;
- готовность к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям;
- способность использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики;
- способность использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- способность нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности;
- способность разрабатывать и реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях;
- способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся;
- готовность применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;
- способность осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии;
- способность использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;
- готовность к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами;
- способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности;
- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;
- способность разрабатывать и реализовывать, с учетом отечественного и зарубежного опыта, культурно-просветительские программы;

- способность выявлять и использовать возможности региональной культурной образовательной среды для организации культурно-просветительской деятельности;
- готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для определения и решения исследовательских задач в области образования.

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет во 2 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. Профилактика утомления	2		1	1	0	Тестирование
2.	Тема 2. Состояние нервно-психического напряжения	2		1	1	0	Тестирование
3.	Тема 3. Профилактика стресса и его регуляция	2		1	2	0	Контрольная работа
4.	Тема 4. Преодоление страхов и тревожности	2		1	1	0	Устный опрос
5.	Тема 5. Репрезентативные системы человека	2		1	1	0	Тестирование
6.	Тема 6. Экстренная саморегуляция	2		1	1	0	Тестирование
7.	Тема 7. Конфликты в педагогической деятельности	2		1	2	0	Творческое задание
8.	Тема 8. Конфликты в работе с подростками	2		1	1	0	Тестирование
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
	Итого			8	10	0	

## **4.2 Содержание дисциплины**

### **Тема 1. Профилактика утомления**

#### ***лекционное занятие (1 часа(ов)):***

Симптомы утомления. Упражнения для снятия напряжения. Дыхание. Голос. Самоконтроль. Японская гимнастика при переутомлении. Правила организации отдыха.

#### ***практическое занятие (1 часа(ов)):***

Симптомы утомления. Упражнения для снятия напряжения. Дыхание. Голос. Самоконтроль. Японская гимнастика при переутомлении. Правила организации отдыха.

### **Тема 2. Состояние нервно-психического напряжения**

#### ***лекционное занятие (1 часа(ов)):***

Механизмы нервно-психического напряжения. Психологические детерминанты нервно-психического напряжения: обида, сравнение, подмена мотивов, иррациональные убеждения.

#### ***практическое занятие (1 часа(ов)):***

Механизмы нервно-психического напряжения. Психологические детерминанты нервно-психического напряжения: обида, сравнение, подмена мотивов, иррациональные убеждения.

### **Тема 3. Профилактика стресса и его регуляция**

#### ***лекционное занятие (1 часа(ов)):***

Признаки накапливающегося стресса: физические и психологические. Тест на измерение уровня напряженности. Программа защиты от стресса. Методики релаксации.

#### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Признаки накапливающегося стресса: физические и психологические. Тест на измерение уровня напряженности. Программа защиты от стресса. Методики релаксации.

### **Тема 4. Преодоление страхов и тревожности**

#### ***лекционное занятие (1 часа(ов)):***

Страхи биологические и социальные. Предупреждение возникновения страхов. Действия при возникновении тревоги. Способы избавления от страха для детей и взрослых. Виды стереотипных убеждений.

#### ***практическое занятие (1 часа(ов)):***

Страхи биологические и социальные. Предупреждение возникновения страхов. Действия при возникновении тревоги. Способы избавления от страха для детей и взрослых. Виды стереотипных убеждений.

### **Тема 5. Репрезентативные системы человека**

#### ***лекционное занятие (1 часа(ов)):***

НЛП. Определение типа ведущей репрезентативной системы человека. Общение с учетом типа ведущей репрезентативной системы. Упражнения для определения ведущей репрезентативной системы.

#### ***практическое занятие (1 часа(ов)):***

НЛП. Определение типа ведущей репрезентативной системы человека. Общение с учетом типа ведущей репрезентативной системы. Упражнения для определения ведущей репрезентативной системы.

### **Тема 6. Экстренная саморегуляция**

#### ***лекционное занятие (1 часа(ов)):***

Правила эмоциональной разрядки при психической травме. Пять правил экстренной самопомощи. Классическая аутогенная тренировка (по Шульцу).

#### ***практическое занятие (1 часа(ов)):***

Правила эмоциональной разрядки при психической травме. Пять правил экстренной самопомощи. Классическая аутогенная тренировка (по Шульцу).

### **Тема 7. Конфликты в педагогической деятельности**

#### ***лекционное занятие (1 часа(ов)):***

Структура, классификация, причины конфликтов. Типы поведения людей в конфликтной ситуации, развитие и стратегии выхода из конфликтов. Разрешение конфликтно стрессовых ситуаций в младших классах.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Структура, классификация, причины конфликтов. Типы поведения людей в конфликтной ситуации, развитие и стратегии выхода из конфликтов. Разрешение конфликтно стрессовых ситуаций в младших классах.

**Тема 8. Конфликты в работе с подростками**

**лекционное занятие (1 часа(ов)):**

Конфликтно стрессовые ситуации и их разрешения в работе с учащимися старших классов и подростками, рекомендации учителям по преодолению стрессовых ситуаций.

**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Конфликтно стрессовые ситуации и их разрешения в работе с учащимися старших классов и подростками, рекомендации учителям по преодолению стрессовых ситуаций.

**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. Профилактика утомления	2		подготовка к тестированию	2	тестирование
2.	Тема 2. Состояние нервно-психического напряжения	2		подготовка к тестированию	2	тестирование
3.	Тема 3. Профилактика стресса и его регуляция	2		подготовка к контрольной работе	3	контрольная работа
4.	Тема 4. Преодоление страхов и тревожности	2		подготовка к устному опросу	2	устный опрос
5.	Тема 5. Репрезентативные системы человека	2		подготовка к тестированию	2	тестирование
6.	Тема 6. Экстренная саморегуляция	2		подготовка к тестированию	2	тестирование
7.	Тема 7. Конфликты в педагогической деятельности	2		подготовка к творческому экзамену	3	творческое задание
8.	Тема 8. Конфликты в работе с подростками	2		подготовка к тестированию	2	тестирование
	Итого				18	

**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 аудиовизуальных 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. Профилактика утомления**

тестирование , примерные вопросы:

Примерные вопросы и задания для самостоятельного изучения 1. Методы психологического влияния 2. Психологическое воздействие в деловом общении. 3. Внушение как разновидность психологического воздействия 4. Трансактный анализ и саморегуляция. 5. Особенности психологического манипулирования людьми 6. Восточные методы саморегуляции 7. Западные приемы и методы саморегуляции 8. Нетрадиционные способы психологической саморегуляции 9. Принцип саногенного мышления 10. Психика и образ жизни современного человека 11. Возрастные психофизиологические особенности человека 12. Образ жизни как определяющий фактор психических нарушений у человека 13. Методы и приемы оценки психического здоровья 14. Средства и методы психорегуляции и психотренинга 15. Самоисцеление творчеством 16. Самодиагностика стрессового состояния

### **Тема 2. Состояние нервно-психического напряжения**

тестирование , примерные вопросы:

Примерные вопросы и задания для самостоятельного изучения 1. Методы психологического влияния 2. Психологическое воздействие в деловом общении. 3. Внушение как разновидность психологического воздействия 4. Трансактный анализ и саморегуляция. 5. Особенности психологического манипулирования людьми 6. Восточные методы саморегуляции 7. Западные приемы и методы саморегуляции 8. Нетрадиционные способы психологической саморегуляции 9. Принцип саногенного мышления 10. Психика и образ жизни современного человека 11. Возрастные психофизиологические особенности человека 12. Образ жизни как определяющий фактор психических нарушений у человека 13. Методы и приемы оценки психического здоровья 14. Средства и методы психорегуляции и психотренинга 15. Самоисцеление творчеством 16. Самодиагностика стрессового состояния

### **Тема 3. Профилактика стресса и его регуляция**

контрольная работа , примерные вопросы:

Темы для презентаций к зачету по курсу ?Психология саморегуляции? 1. Аутогенная тренировка 2. Бесконфликтное общение 3. Бесконфликтное поведение 4. Барьеры общения, конфликты, стресс. 5. Искусство быть здоровым. Психофизиология физического воспитания. 6. Конфликтно-стрессовые ситуации и их разрешение в работе с учащимися старших классов 7. Конфликтно ? стрессовые ситуации в младших классах. 8. Как жить в ладу с собой и миром 9. Как относиться к себе и к людям 10. Отрицательные эмоции и их преодоление 11. Психофизическая тренировка 12. Психологические средства стрессоустойчивости 13. Стресс, его фазы и способы преодоления 14. Умение властвовать собой 15. Массаж, самомассаж, точечный массаж. 16. Значение дыхания для саморегуляции. Парадоксальная гимнастика по Стрельниковой, Бутейко 17. Нетрадиционные средства и методы саморегуляции 18. Лечебные гимнастики: цигун, йога.

### **Тема 4. Преодоление страхов и тревожности**

устный опрос , примерные вопросы:

Примерные вопросы и задания для самостоятельного изучения 1. Методы психологического влияния 2. Психологическое воздействие в деловом общении. 3. Внушение как разновидность психологического воздействия 4. Трансактный анализ и саморегуляция. 5. Особенности психологического манипулирования людьми 6. Восточные методы саморегуляции 7. Западные приемы и методы саморегуляции 8. Нетрадиционные способы психологической саморегуляции 9. Принцип саногенного мышления 10. Психика и образ жизни современного человека 11. Возрастные психофизиологические особенности человека 12. Образ жизни как определяющий фактор психических нарушений у человека 13. Методы и приемы оценки психического здоровья 14. Средства и методы психорегуляции и психотренинга 15. Самоисцеление творчеством 16. Самодиагностика стрессового состояния

### **Тема 5. Репрезентативные системы человека**

тестирование , примерные вопросы:

Примерные вопросы и задания для самостоятельного изучения 1. Методы психологического влияния 2. Психологическое воздействие в деловом общении. 3. Внушение как разновидность психологического воздействия 4. Трансактный анализ и саморегуляция. 5. Особенности психологического манипулирования людьми 6. Восточные методы саморегуляции 7. Западные приемы и методы саморегуляции 8. Нетрадиционные способы психологической саморегуляции 9. Принцип саногенного мышления 10. Психика и образ жизни современного человека 11. Возрастные психофизиологические особенности человека 12. Образ жизни как определяющий фактор психических нарушений у человека 13. Методы и приемы оценки психического здоровья 14. Средства и методы психорегуляции и психотренинга 15. Самоисцеление творчеством 16. Самодиагностика стрессового состояния

### **Тема 6. Экстренная саморегуляция**

тестирование , примерные вопросы:

Примерные вопросы и задания для самостоятельного изучения 1. Методы психологического влияния 2. Психологическое воздействие в деловом общении. 3. Внушение как разновидность психологического воздействия 4. Трансактный анализ и саморегуляция. 5. Особенности психологического манипулирования людьми 6. Восточные методы саморегуляции 7. Западные приемы и методы саморегуляции 8. Нетрадиционные способы психологической саморегуляции 9. Принцип саногенного мышления 10. Психика и образ жизни современного человека 11. Возрастные психофизиологические особенности человека 12. Образ жизни как определяющий фактор психических нарушений у человека 13. Методы и приемы оценки психического здоровья 14. Средства и методы психорегуляции и психотренинга 15. Самоисцеление творчеством 16. Самодиагностика стрессового состояния

### **Тема 7. Конфликты в педагогической деятельности**

творческое задание , примерные вопросы:

Темы для презентаций к зачету по курсу ?Психология саморегуляции? 1. Аутогенная тренировка 2. Бесконфликтное общение 3. Бесконфликтное поведение 4. Барьеры общения, конфликты, стресс. 5. Искусство быть здоровым. Психофизиология физического воспитания. 6. Конфликтно-стрессовые ситуации и их разрешение в работе с учащимися старших классов 7. Конфликтно ? стрессовые ситуации в младших классах. 8. Как жить в ладу с собой и миром 9. Как относиться к себе и к людям 10. Отрицательные эмоции и их преодоление 11. Психофизическая тренировка 12. Психологические средства стрессоустойчивости 13. Стресс, его фазы и способы преодоления 14. Умение властвовать собой 15. Массаж, самомассаж, точечный массаж. 16. Значение дыхания для саморегуляции. Парадоксальная гимнастика по Стрельниковой, Бутейко 17. Нетрадиционные средства и методы саморегуляции 18. Лечебные гимнастики: цигун, йога.

### **Тема 8. Конфликты в работе с подростками**

тестирование , примерные вопросы:

Примерные вопросы и задания для самостоятельного изучения 1. Методы психологического влияния 2. Психологическое воздействие в деловом общении. 3. Внушение как разновидность психологического воздействия 4. Трансактный анализ и саморегуляция. 5. Особенности психологического манипулирования людьми 6. Восточные методы саморегуляции 7. Западные приемы и методы саморегуляции 8. Нетрадиционные способы психологической саморегуляции 9. Принцип саногенного мышления 10. Психика и образ жизни современного человека 11. Возрастные психофизиологические особенности человека 12. Образ жизни как определяющий фактор психических нарушений у человека 13. Методы и приемы оценки психического здоровья 14. Средства и методы психорегуляции и психотренинга 15. Самоисцеление творчеством 16. Самодиагностика стрессового состояния

### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

Перечень вопросов к зачету

1. Механизмы нервно-психического напряжения
2. Определение понятия стресс. Стадии стресса и признаки проявления.
3. Понятие о стрессорах. Профессиональный стресс;
4. Методы профилактики стресса при помощи саморегуляции
5. Аутотренинг
6. Самодиагностика стрессового состояния
7. Медитация, релаксация и визуализация как методы саморегуляции
8. Преодоление страхов и тревожности
9. Арттерапия
10. Ароматерапия.
11. Цветотерапия.
12. Музыкотерапия.
13. Позитивное мышление
14. Репрезентативные системы человека
15. Экстренная саморегуляция. Основные приемы и правила

#### **7.1. Основная литература:**

1. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.  
<http://znanium.com/bookread.php?book=465872>
2. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс] : монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 353 с.  
<http://znanium.com/bookread.php?book=409683>

#### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 1500 экз. <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>
2. 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>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

4. Ефимова Н. С. Основы общей психологии: учебник / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2011. - 288 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0301-8, 1500 экз. <http://znanium.com/bookread.php?book=247361>

### **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 оборудование 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):

Федоренко М.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Баянова Л.Ф. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.