

# АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы саморегуляции» является формирование компетенций ОПК-1 (способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях); ОПК -12 (способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства) на основе формируемой системы знаний, умений, навыков в области основ саморегуляции.

### 1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Основы саморегуляции» направлена на формирование у студентов следующих компетенций: ОПК-1 (способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях); ОПК -12 (способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства). В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Раскрыть сущность основных категорий саморегуляции, ее методов и задач.
2. Сформировать навыки сравнительного анализа особенностей саморегуляции, представленных разными теориями.
3. Показать закономерности проявлений и переживаний человека в обыденной жизни и в экстремальных ситуациях.
4. Обучение умениям учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития.
5. Формирование знаний о особенностях регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.
6. Использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.
7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

### 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Для освоения дисциплины «Основы саморегуляции» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Психология дошкольного, младшего школьного, подросткового возраста», «Психология развития», «Детская психология», «Анатомия и возрастная физиология», «Психология человека».

Дисциплина «Основы саморегуляции» является одной из дисциплин базового цикла и аккумулирует в себе все полученные студентами знания по предыдущим дисциплинам и является необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве профессионала.

Дисциплина «Основы саморегуляции» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам, таких как «Психология семьи и семейного консультирования», «Практическая психология в образовании», «Техники психотерапии», «Психология юношеского возраста», «Педагогическая психология» и других.

#### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК):

ОПК-1 - способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях

ОПК -12 - способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОПК-1	способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности возникновения и становления психологии здоровья как научной теории и социальной практики.</li> <li>- особенности развития психических процессов у здорового человека.</li> <li>- общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно пользоваться научной терминологией, основным понятийным аппаратом.</li> <li>- соблюдать нормы профессиональной этики</li> <li>- использовать методики преодоления негативных психических состояний человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементами практической психологии</li> <li>- системой знаний о закономерностях психического самоуправления и психического здоровья.</li> <li>- системой знаний о индивидуальных особенностях психического и психофизиологического развития, особенностях регуляции поведения на различных возрастных ступенях</li> </ul>

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
2	ОПК-12	способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать структуру личности на разных возрастных этапах.</li> <li>- причины эмоционального дискомфорта и негативные психические состояния человека.</li> <li>- здоровьесберегающие технологии и характерные особенности, этапы развития у человека механизмов самоуправления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства</li> <li>- применять на практике психолого-педагогическую диагностику</li> <li>- применять на практике здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности</li> <li>- умениями психолого-педагогической диагностики на разных возрастных этапах.</li> <li>- знаниями в полном объеме изученного курса</li> </ul>

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ЗФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)
		3
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Занятия лекционного типа	4	4
Занятия семинарского типа (практические занятия)		
Лабораторные занятия	4	4
<b>Иная контактная работа</b>		
Контроль самостоятельной работы (КСР)		
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3
<b>Самостоятельная работа в том числе:</b>		
Курсовая работа	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	31	31
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к	20	20

устному опросу, подготовка к письменному опросу, решение кейс-заданий, практическая работа)			
Реферат		20	20
Подготовка к текущему контролю		20	20
<b>Контроль:</b>			
Подготовка к экзамену		8,7	8,7
Общая трудоемкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	8,3	8,3
	зач. ед.	3	3

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре (заочная форма)

№	Наименование темы (раздела)	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Психология здоровья - новая отрасль человекознания	8	2			6
2	Сущность психического здоровья человека	7				7
3	Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья	7				7
4	Принцип самосовершенствования в философии востока	7				7
5	Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	8	2			6
6	Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.	7				7
7	Мотивационный уровень саморегуляции.	8		2		6
8	Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования	7				7
9	Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью	7				7
10	Состояния, связанные с пониженной психической активностью.	8		2		6
11	Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации	6				6
12	Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости	7				7

13	Психотехнология формирования позитивного мышления.	6				6
14	Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой	6				6
<b>Итого по дисциплине:</b>			<b>4</b>	<b>4</b>		<b>91</b>

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа .

## 2.3 Содержание разделов дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование темы	Содержание темы	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Психология здоровья - новая отрасль человекознания	Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.	У,Т
2.	Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	Основные показатели психической активности. Основные типы психической саморегуляции. Реакция «отреагирования». Ритуальные действия и их роль в саморегуляции.	У,Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование темы	Содержание темы	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Мотивационный уровень саморегуляции.	Роль мотивации в объяснении поведения человека. Методы непосредственной мотивационной самореализации. - аутогенная тренировка, - самогипноз, - библиотерапия, Методы опосредственной мотивационной самореализации. - медитация, - метод «второго рождения». Мышечная релаксация.	П, ПР, Т
2	Состояния, связанные с пониженной психической активностью.	Причина возникновения монотонии. Причины возникновения одиночества. Разновидности одиночества. Ночная психика. Скука.	П, ПР, Т, Р

		Астения. «Болезненная праздность».	
--	--	------------------------------------	--

Примечание: П – письменный опрос, Т – тестирование, Р – реферат, ПР – практическая работа.

### 2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 3.1 Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-7129-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/8C1278B0-0B97-4DFA-891E-396EB2D7DE98](http://www.biblio-online.ru/book/8C1278B0-0B97-4DFA-891E-396EB2D7DE98).

2. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. : табл., схем. - (Университетское психологическое образование). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-89353-466-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548>

### 3.2 Дополнительная литература:

1. Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебно-методическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова, М.А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278078>

2. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 239 с. - (Коррекционная педагогика). - ISBN 978-5-691-02207-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>

3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-03082-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AA4A52F8-9BE5-495A-86FB-938DB73146B8](http://www.biblio-online.ru/book/AA4A52F8-9BE5-495A-86FB-938DB73146B8).

4. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8](http://www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8).

5. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/78F25E64-10DA-4E4A-973D-BDD8E2D79143](http://www.biblio-online.ru/book/78F25E64-10DA-4E4A-973D-BDD8E2D79143).

6. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 179 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00205-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/8D21BE5F-713C-4C17-9F2E-DC55DB1E2AC8](http://www.biblio-online.ru/book/8D21BE5F-713C-4C17-9F2E-DC55DB1E2AC8).

### **3.3. Периодические издания:**

1. Педагогика и психология образования. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56543>; <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79335/udb/1270>
2. Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=25663>
3. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=31831>
4. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/9665/udb/1270>
5. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71233/udb/2630>
6. Вопросы психологии. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79646/udb/4>
7. Наука и школа. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8903>; <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>
8. Психологическая наука и образование URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9314>
9. Психологический журнал. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/4>
10. Международный журнал социальных наук. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/556/udb/4>
11. Развитие личности. - URL: <https://e.lanbook.com/journal/2098>
12. Человек. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/484/udb/4>