Министерство образования и науки Российской Федерации
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Славянский-на-Кубани государственный педагогический институт»

«Утверждаю»
и.о. ректора Яценко А.И.
«____»_____2011г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы саморегуляции

Направление подготовки психолого-педагогическое

05040062 «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Квалификация (степень)
БАКАЛАВР

Форма обучения
ОЧНАЯ

Славянск-на-Кубани
2011 г.

ДИСЦИПЛИНА Основы саморегуляции

Направление: психолого-педагогическое образование

Квалификация (степень): бакалавр

Объем трудоемкости: 4 кредита (144 часов, из них: 42 часа аудиторной нагрузки, 2 часа КСР, 100 часов самостоятельной работы)

1.Цель дисциплины:

Формирование системы знаний, умений и навыков, связанных с сохранением и укреплением собственного психологического здоровья, познавательной сферы как базы для развития универсальных компетенций и основы для развития профессиональных компетенций.

Задачи дисциплины:

1. Раскрыть сущность основных категорий саморегуляции, ее методов и задач.
2. .Представить логику исторического развития саморегуляции и психического здоровья как науки.
3. Сформировать навыки сравнительного анализа особенностей саморегуляции, представленных разными теориями.
4. Показать закономерности проявлений и переживаний человека в обыденной жизни и в экстремальных ситуациях.
5. Обучение умениям психолого-педагогической диагностики.
6. Формирование знаний о сохранении психического здоровья и развития саморегуляции.
7. использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности
8. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Основы саморегуляции» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин.

Для освоения дисциплины «Основы саморегуляции» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные входе изучения следующих дисциплин: «Общая и экспериментальная психология», «Анатомия и возрастная физиология», «Психология общения».

Дисциплина «Основы саморегуляции» является предшествующей для изучения «Основы специальной педагогики и психологии», «Психология семьи и семейного консультирования», «Педагогическая психология», «Психология развития», «Психолого-педагогического практикума», прохождения педагогической практики.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

владеет моральными нормами и основами нравственного поведения (ОК-3);

способен последовательно и грамотно формулировать и высказывать свои мысли, владеет русским литературным языком, навыками устной и письменной речи, способен выступать публично и работать с научными текстами (ОК-5);

способен учитывать общие, специфические (при разных типах нарушений) закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях (ОПК-1);

готов применять качественные и количественные методы в психологических и педагогических исследованиях (ОПК- 2);

готов использовать методы диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов (ОПК-3);

готов использовать знание различных теорий обучения, воспитания и развития, основных образовательных программ для учащихся дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов (ОПК- 4);

готов организовывать различные виды деятельности: игровую, учебную, предметную, продуктивную, культурно-досуговую и др. (ОПК-5);

способен организовать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды (ОПК-6);

способен понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики (ОПК-8);

способен вести профессиональную деятельность в поликультурной среде, учитывая особенности социо-культурной ситуации развития (ОПК- 9)

владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10);

-готов исследовать, проектировать, организовывать и оценивать реализацию учебного процесса в сельской школе (ПКСП - 8)

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- особенности возникновения и становления психологии здоровья как научной теории и социальной практики.
- закономерности, категории, принципы и методы психологии здоровья и саморегуляции.
- особенности развития психических процессов у здорового человека.
- знать структуру личности на разных возрастных этапах.
- знать взгляды отечественных и зарубежных специалистов на оценку психического здоровья.
- причины эмоционального дискомфорта и негативные психические состояния человека.

- характерные особенности и этапы развития у человека механизмов самоуправления.

Уметь:

- владеть системой знаний о психологии здоровья как науке.
- свободно пользоваться научной терминологией, основным понятийным аппаратом.
- уметь применять на практике психолого-педагогическую диагностику
- уметь использовать методики преодоления негативных психических состояний человека.
- уметь использовать вербальные и невербальные средства общения.
- уметь оценить конфликтные ситуации.
- использовать основные методы статистической обработки экспериментальных данных.
- соблюдать нормы профессиональной этики.
- повышать собственный общекультурный уровень.

Владеть:

- системой знаний о психологии здоровья как отрасли психологической науки, ее методологии.
- умениями психолого-педагогической диагностики на разных возрастных этапах.
- системой знаний о закономерностях психического самоуправления.
- системой методов повышения своего профессионального мастерства.
- системой знаний о механизмах, факторах и закономерностях психического здоровья.

4. Структура и содержание дисциплины «Основы саморегуляции»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы

Тема	**Всего часов**	**Всего аудиторных часов**		**КСР**	**Самостоятельная работа (обязательная составляющая)**
		Кол-во часов лекций	**Практические занятия**		
Раздел 1. Психическое здоровье человека					
Тема 1. Психология здоровья - новая отрасль человекознания	9	2	2		5
Тема 2. Сущность психического здоровья человека	7		2		5
Тема 3. Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка	7		2		5

психического здоровья					
Раздел 2. Историко–теоретические вопросы курса					
Тема 4. Принцип самосовершенствования в философии востока	9	2	2		5
Раздел 3. Сущность и основные уровни психической саморегуляции					
Тема 5. Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	10	2	2		6
Тема 6. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.	7	2			5
Тема 7. Мотивационный уровень саморегуляции.	6		2		4
Тема 8. Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования	6	2			4
Раздел 4. Характеристика негативных психических состояний человека					
Тема 9. Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью	9	2	2		5
Тема 10. Состояния, связанные с пониженной психической активностью.	9	2	2		5
Тема 11. Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации	8	2	2		4
Тема 12.Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости	7		2		5
Тема 13. Психотехнология формирования позитивного мышления.	9	2	2		5
Тема 14. Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой	7		2		5
Итого	**110**	**18**	**24**		**68**
Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов					
Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов					
Итого	**144**	**18**	**24**	**2**	**100**

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению «Психолого-педагогическое образование».

Автор-составитель - Лукьяненко М.А., к. псх. н., доцент кафедры психологии ГОУ ВПО СГПИ

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета СГПИ 20.01.2011 г., протокол № 4.