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.

<u>3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины</u>

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

З<u>нать:</u>

- 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	Всего аудиторных часов		К	Самостоятел
	часов	Кол-во часов лекций	Практи- ческие занятия	C P	ьная работа (обязательна я составляющ ая)
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

Pasien 2. Историко-теоретические вопросы курса Toma 4. Принцип самосовершенствования в философии востока Pasien 3. Супность и основные уровии психической саморегуляции Toma 5. Информационновальноводей уровень саморегуляции. Toma 6. Уомоциональноводей уровень саморегуляции. Toma 6. Особенности саморегуляции в б 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4	получиотель эноворі д	1			I	
Тические вопросы курса Тема 4. Принцип самосовершенствования в философия востока Раздел 3. Сущность и основные уровени психиче- ской саморетулящии Тема 5. Информационно- энергетический уровень саморетулящии. Тема 6. Эмоционально- волевой уровень саморетулящии Тема 7. Мотивационный б уровень саморетулящии Тема 8. Особенности саморетулящии Тема 8. Особенности саморетулящия Тема 8. Особенности саморетулящии Тема 8. Особенности саморетулящии Тема 9. Состояниях болрствования Раздел 4. Характеристика негативных психических состоящий человска Тема 9. Состояния, свя- запные с попиженной пси- хической активностью Тема 10. Состояния, свя- запные с попиженной пси- хической активностью Тема 11. Предневротические пеблагоприятные состояния. Нарушения в сфер личностной мотивации Тема 12. Психотехнология выработки эмощиональной устойчивости Тема 13. Психотехнология выработки эмощиональной устойчивости Тема 14. Искусство преодоления стресса. Психотехнология треодоления стресса. Психотехнология тем 14. Искусство преодоления стресса. Психотехнология тем 15. Психотехнология тем 16. Сотем 12 часов вариативных поставляющая самостоятельной работы 20 часов	психического здоровья					
Тема 4. Пришип самосовершенствования в 9 2 2 5 5 философии востока Раздел 3. Сущность и основные уровни психической саморегуляции	1					
самосовершенствования в философии востока 9 2 2 5 Раздел 3. Сущность и основные уровни психической саморегуляции. 10 2 2 6 Тема 5. Информационно- энергетический уровень саморегуляции. 7 2 5 6 Саморегуляции. 7 2 5 5 Тема 7. Мотивационный уровень саморегуляции. 6 2 4 4 Тема 7. Мотивационный уровень саморегуляции. 6 2 4	тические вопросы курса					
самосовершенствования в философии востока 9 2 2 5 Раздел 3. Сущность и основные уровни психической саморегуляции 10 2 2 6 Тема 6. Унформационно- энергетический уровень саморегуляции. 7 2 5 6 Саморегуляции. 7 2 5 5 Тема 7. Мотивационный уровень саморегуляции. 6 2 4 4 Тема 7. Мотивационный уровень саморегуляции. 6 2 4	Тема 4. Принцип					
философии востока Раздел 3. Сущность и соновыве уровени психической саморегуляции 10 2 2 6 6 6 2 6 6 6 2 6 6 6 2 4 6 6 6 6 2 4 6 2 4 7 2 2 4 4 7 2 2 4 4 7 2 4 4 7 2 4 <td>_</td> <td>9</td> <td>2</td> <td>2</td> <td></td> <td>5</td>	_	9	2	2		5
Раздел 3. Сущность и основные уровень психической саморетуляции	1		2	2		
Основные уровни психической саморстуляции	-					
Ской саморегуляции Тема 5. Информационно- энергетический уровень 10	1					
Тема 5. Информационновнергенический уровень саморегуляции. Тема 6. Эмощиональноволевой уровень саморегуляции. Тема 7. Эмощиональноволевой уровень саморегуляции. Тема 8. Окобенности саморегуляции 6 2 4 4 5 5 2 4 5 5 6 6 7 2 4 7 7 2 7 2 7 7 7 2 7 7 7 2 7 7 7 2 7	1 **					
10 2 2 6 6	ской саморегуляции					
энергетический уровень саморетуляции. Тема 6. Эмощювальноволевой уровень саморетуляции. Тема 7. Мотивационный об уровень саморетуляции. Тема 8. Особенности саморетуляции в обдетвования общетвования общетвовани	Тема 5. Информационно-					
Саморегуляции. Тема 6. Эмоциональноволевой уровень 7		10	2)		6
Тема 6. Эмоциональноволевой уровень 7		10	<u> </u>	<u> </u>		0
Волсвой уровень						
Саморегуляции. Тема 7. Мотивационный 6		_	_			_
Тема 7. Мотивационный уровень саморетуляции. Тема 8. Особенности саморетуляции в различных состояниях бодретвования Раздел 4. Характеристика негативных психических состояний человека Тема 9. Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью Тема 10. Состояния, связанные с попиженной психической активностью. Тема 10. Состояния, связанные с попиженной психической активностью. Тема 11. Предневротические неблагоприятные состояния Нарушения в сфере личностной мотивации Тема 12. Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости Тема 13. Психотехнология формирования позитивного мышления. Тема 14. Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой Итого 110 18 24 68 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов	волевой уровень	7	2			5
уровень саморегуляции. Тема 8. Особенности саморегуляции в различных состояниях бодретвования Раздел 4. Характеристика нетативных психических состояний человека Тема 9. Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью Тема 10. Состояния, связанные с пониженной психической активностью. Тема 11. Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации Тема 12. Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости Тема 13. Психотехнология формирования позитивного мышления. Тема 14. Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой Итого 110 18 24 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 5 5 4 4 4 5 8 6 8 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов	саморегуляции.					
уровень саморетуляции. Тема 8. Особенности саморетуляции в различных состояниях бодрствования Раздел 4. Характеристика негативных психических состояний человека Тема 9. Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью Тема 10. Состояния, связанные с пониженной пси- хической активностью. Тема 11. Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации Тема 12. Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости Тема 13. Психотехнология выработко змоциональной устойчивости Тема 14. Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой Итого 110 18 24 68 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов	Тема 7. Мотивационный	6		2		4
Тема 8. Особенности саморетуляции в различных состояниях бодретвования 6 2 4 Раздичных состояниях бодретвования 8 2 4 Раздел 4. Характеристика негативных психических состояний человека 9 2 2 5 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	уровень саморегуляции.			2		4
Саморегуляции в различных состояниях бодрствования						
различных состояниях бодрствования Раздел 4. Характеристика негативных психических состояний человека Тема 9. Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью Тема 10. Состояния, связанные с пониженной психической активностью. Тема 11. Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации Тема 12. Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости Тема 13. Психотехнология формирования 9 2 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5		6				
Водрствования Раздел 4. Характеристика негативных психических состояний человека 2 2 5 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			2			4
Раздел 4. Характеристика негативных психических состояний человека 9 2 2 5 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	1 =					
Негативных психических состояний человека						
Состояний человека 7 2 2 5 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	1 1					
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	негативных психических					
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 формирования 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	состояний человека					
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 формирования 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	Томо О. Соотолима					
психофизиологической активностью Тема 10. Состояния, связанные с пониженной психической активностью. Тема 11. Предневротические неблагоприятные 8 2 2 4 4 состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации Тема 12. Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости Тема 13. Психотехнология формирования 9 2 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5						
Психофизиологической активностью 9		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 продоления стресса. Психотехнология успешного управления собой 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	<u> </u>					
занные с пониженной пси- хической 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						
хической активностью. 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 2 5 Мтого 110 18 24 68 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов	Тема 10. Состояния, свя-					
Тема 11. Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации Тема 12.Психотехнология выработки эмоциональной 7 2 5 5 5 5 7 7 9 7 9 7 9 7 9 7 9 7 9 7 9 7	занные с пониженной пси-	9				_
Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации	хической активностью.		2	2		5
Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации						
Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации	T 11					
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						
состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации Тема 12.Психотехнология выработки эмоциональной 7 устойчивости Тема 13. Психотехнология формирования 9 2 2 5 5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	1					
сфере личностной мотивации Тема 12.Психотехнология выработки эмоциональной 7 устойчивости Тема 13. Психотехнология формирования 9 2 2 5 5 103итивного мышления. Тема 14. Искусство преодоления стресса. Психотехнология 7 2 2 5 5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10		8)	1 2		<i>A</i>
сфере личностной мотивации 2 5 Тема 12.Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости 7 2 5 Тема 13. Психотехнология формирования позитивного мышления. 9 2 2 5 Позитивного мышления. 7 2 5 Психотехнология успешного управления собой 7 2 2 Итого 110 18 24 68 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов	состояния. Нарушения в					
мотивации Тема 12.Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости 7 2 5 Тема 13. Психотехнология формирования позитивного мышления. 9 2 2 5 Позитивного мышления. 9 2 2 5 Позитивного мышления. 7 2 5 Психотехнология успешного управления собой 7 2 2 Итого 110 18 24 68 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов						
Тема 12.Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости 7 2 5 Тема 13. Психотехнология формирования формирования. 9 2 2 5 позитивного мышления. 7 2 5 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						
выработки эмоциональной устойчивости 7 2 5 Тема 13. Психотехнология формирования формирования позитивного мышления. 9 2 2 5 позитивного мышления. 7 2 5 Психотехнология успешного управления собой 7 2 2 Итого 110 18 24 68 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов	·					
устойчивости Тема 13. Психотехнология формирования 9 2 2 5 5 позитивного мышления. Тема 14. Искусство преодоления стресса. Психотехнология 7 2 2 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6		7		1 2		5
Тема 13. Психотехнология формирования 9 2 2 5 позитивного мышления. 7 2 5 Психотехнология успешного управления собой 7 2 2 Итого 110 18 24 68 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов	1 -	/]
формирования 9 2 2 5 5 позитивного мышления. Тема 14. Искусство преодоления стресса.						
Позитивного мышления. 5 Тема 14. Искусство преодоления стресса. 5 Психотехнология успешного управления собой 2 Итого 110 18 24 68 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов		_				_
Тема 14. Искусство преодоления стресса. 5 Психотехнология успешного управления собой 7 2 Итого 110 18 24 68 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов	1	9	2	2		5
преодоления стресса. 5 Психотехнология 7 успешного управления 2 собой 110 Итого 110 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов	позитивного мышления.					
преодоления стресса. 5 Психотехнология 7 успешного управления 2 собой 110 Итого 110 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов	Тема 14. Искусство					
Психотехнология 7 2 успешного управления собой 110 18 24 68 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов	· ·					5
успешного управления собой Итого 110 18 24 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов	_ =	7		2		
Итого 110 18 24 68 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов						
Итого 110 18 24 68 Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов						
Консультации, подготовка к зачету, выполнение домашних контрольных работ 12 часов Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов		110	10	24		68
Вариативная составляющая самостоятельной работы 20 часов					112 42	
					ых ра	1001 12 Yacob
1 3 4 4 1 5 4					_	100
Итого 144 18 24 2 100	ИТОГО	144	18			100

Программа составлена в соответствии с требованиями $\Phi \Gamma OC$ 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.