

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.06 Методы саморегуляции и психологической
разгрузки

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

37.03.01.31 Практики психологического сопровождения

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2022

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

кандидат психол.наук, Доцент, Е.В.Потапова

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Сформировать у студентов общие представления, умения и навыки в области психологии саморегуляции, необходимых в процессе профессионального становления личности, а также в системе социальных отношений.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- обучение студентов методам саморегуляции и психологической разгрузки на базе изучения теоретических основ аутогенной тренировки;
- обучение студентов постановке целей, определению средств и приемов саморегуляции и психологической разгрузки;
- формирование у них навыков рефлексии собственных действий;
- развитие профессионального мышления;
- организация самостоятельной учебной деятельности;
- формирование у будущих специалистов положительной мотивации на применение знаний саморегуляции в профессиональной деятельности.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ПК-3: Способен к разработке и реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения	
ПК-3.1: Знаком с закономерностями и возрастными нормами психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, признаками и формами дезадаптивных состояний, методами психической саморегуляции	знать основы психологического консультирования уметь применять знания основ психологического консультирования в профессиональной деятельности знать знаниями теоретических основ, современных теорий и методов психологического консультирования

<p>ПК-3.2: Планирует и реализует разработку программ повышения психологической защищенности и предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, в том числе социально уязвимых и</p>	<p>знать специфику индивидуального и группового консультирования уметь проводить индивидуальные и групповые консультации по личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в семье, коллективе и другим вопросам владеть базовыми навыками индивидуального и группового консультирования специфику индивидуального и группового консультирования по личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в семье, коллективе и</p>
<p>попавших в трудные жизненные ситуации</p>	<p>другим вопросам</p>
<p>ПК-3.3: Применяет навыки проведения программ, направленных на повышение психологической защищенности, и превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии)</p>	<p>знать специфику индивидуального и группового консультирования по личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в семье, коллективе и другим вопросам уметь применять практические навыки проведения индивидуальных и групповых консультаций в консультировании участников образовательного процесса владеть навыками проведения индивидуальных и групповых консультаций по личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в семье, коллективе и другим вопросам</p>
<p>ПК-6: Готов к оказанию психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам)</p>	
<p>ПК-6.1: Знаком с теорией социальной работы, основными направлениями социальной работы на современном этапе, методологией психологического сопровождения социально-незащищенных слоев населения, ее возможностями и ограничениями</p>	<p>Знать основы теории и практики психосоциальной работы и психологического сопровождения Уметь определять возможности и ограничения психологического сопровождения и психологической помощи Владеть базовыми знаниями в области психосоциальной работы и психологической помощи</p>

<p>ПК-6.2: Планирует и проводит психологические исследования с использованием стандартизированного инструментария, включая обработку результатов, в т.ч. с использованием методов математической обработки результатов и информационных технологий</p>	<p>знать стандартизированные методы планирования, проведения и математической обработки результатов психологических исследований уметь планировать, проводить и обрабатывать стандартизированными методами, в том числе математической обработки данных владеть способами планирования, проведения и обработки психологических исследований с применением информационных технологий</p>
<p>ПК-6.3: Способен применять навыками по оказанию психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы по сопровождению лиц, стоящих на учете в органах социальной защиты</p>	<p>Знать специфику психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы по сопровождению лиц, стоящих на учете в органах социальной защиты Уметь оказывать психологическую помощь работникам органов и организаций социальной сферы по сопровождению лиц, стоящих на учете в органах социальной защиты Владеть навыками по оказанию психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы по сопровождению лиц, стоящих на учете в органах социальной защиты</p>
<p>УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	
<p>УК-6.1: Эффективно планирует собственное время</p>	<p>Знать виды ресурсов, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности и здоровьесбережения; принципы и методы саморазвития и самообразования Уметь определять ресурсы, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности, саморазвития и самообразования Владеть теоретическими основами самоорганизации и саморазвития личности (в том числе здоровьесбережения)</p>
<p>УК-6.2: Определяет цели собственной деятельности, планирует карьеру с учетом собственных ресурсов, внешних условий и средств</p>	<p>Знать виды ресурсов, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности и здоровьесбережения; принципы и методы саморазвития и самообразования Уметь определять ресурсы, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности, саморазвития и самообразования Владеть теоретическими основами самоорганизации и саморазвития личности (в том числе здоровьесбережения)</p>
<p>УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	

УК-7.1: Применяет теоретические знания и	знать теоретические основы здоровьесбережения уметь применять основы здоровьесбережения для
практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности владеть теоретическими основами здоровьесбережения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта на основе выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий для развития физических качеств, двигательных навыков в поддержании здорового образа жизни	знать основы использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности уметь применять различные средства физической культуры с целью достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности владеть средствами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/enrol/index.php?id=27325>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	1,33 (48)	
практические занятия	1,33 (48)	
Самостоятельная работа обучающихся:	1,67 (60)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п		Модули, темы (разделы) дисциплины		Контактная работа, ак. час.							
				Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
						Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС				
1. Общее представление о саморегуляции											
	1. Саморегуляция: основные понятия. Разделение понятий самоконтроль и саморегуляция			2	2						
	2.							18			
	3. Подходы в изучении саморегуляции. Разделение понятий самоконтроль и саморегуляция Рассмотрение саморегуляции как психических состояний, психической устойчивости			2	2						
	4.							18			
2. Возможности саморегуляции в рамках психологической разгрузки											
	1. Роль и значение психологической разгрузки. Результативность психологической разгрузки: субъективные критерии			4	4						
	2.							18			

3. Саморегуляция как навык стрессоустойчивости. Сравнительный анализ уровня стрессоустойчивости и уровня развития саморегуляции			4	4				
4.							18	
5. Приемы и методы саморегуляции. Практические методы саморегуляции			4	4				
6.							20	
Всего			16	16			92	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Моросанова В. И., Аронова Е. А. Самосознание и саморегуляция поведения: монография(Москва: Институт психологии РАН).
2. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека: монография (Москва: Наука).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. Для освоения дисциплины необходимо иметь программное обеспечение: Microsoft® Office Professional.

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Каждый обучающийся по данной дисциплине обеспечивается:
2. – доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания основной и дополнительной литературы по изучаемой дисциплине и сформированной по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы (доступ обеспечен из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет);
3. – доступом к современным профессиональным базам данных, информационным, справочным и поисковым системам (условие доступа – авторизация по IP-адресам СФУ). С каждым поставщиком от имени Сибирского федерального университета подписано Лицензионное соглашение, в рамках которого регламентируются условия использования электронных ресурсов.

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, оснащенных набором демонстрационного оборудования (компьютер, проектор с электронной доской), специализированной мебелью.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с доступом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду СФУ.

Основная и дополнительная литература укомплектована в количестве, требуемом ФГОС ВО.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от нозологии осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.