

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макушев Андрей Евгеньевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.11.2024 09:37:05
Уникальный программный ключ:
4c46f2d9ddda3fafb9e57683d11e5a4257b6ddfe

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Чувашский государственный аграрный университет"
(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)
Кафедра Общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной
и научной работе
 Л.М. Иванова
26.03.2024 г.

Б1.В.ДВ.04.02

Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья
Направленность (профиль) Технология продуктов питания из растительного сырья

Квалификация **Бакалавр**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 96
часов на контроль 4

Виды контроля:
зачет

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Семинарские занятия	4	4	4	4
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	96	96	96	96
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

ст.пр., Сергеева Н.А.

При разработке рабочей программы дисциплины (модуля) "Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья" в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1041).

2. Учебный план: Направление подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья
Направленность (профиль) Технология продуктов питания из растительного сырья, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ от 26.03.2024 г., протокол № 12.

Рабочая программа дисциплины (модуля) проходит согласование с использованием инструментов электронной информационно-образовательной среды Университета.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Михайлова Р.В.

Заведующий выпускающей кафедрой Мардарьева Н.В.

Председатель методической комиссии факультета Мефодьев Г.А.

Директор научно-технической библиотеки Викторова В.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	создание у студентов мотивации к самоисследованию и оказанию психологической помощи самим себе

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.В.ДВ.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Бизнес-планирование и управление проектами (Project)
2.1.2	Основы нутрициологии
2.1.3	Защита прав потребителей
2.1.4	Предпринимательское право
2.1.5	Социальная адаптация и основы социально-правовых знаний
2.1.6	Иностранный язык в профессиональной деятельности
2.1.7	Основы профессиональной деятельности
2.1.8	Психология личности и профессиональное самоопределение
2.1.9	Русский язык в профессиональной деятельности
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	
УК-3.1 Знает: основные приемы и нормы социального взаимодействия, основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии	
УК-3.2 Умеет: устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе, применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды	
УК-3.3 Имеет навыки: социального взаимодействия и работы в команде	
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1 Знает: основные приемы эффективного управления собственным временем, основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни	
УК-6.2 Умеет: эффективно планировать и контролировать собственное время, использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения	
УК-6.3 Имеет навыки: управления собственным временем, технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний	
УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
УК-9.1 Знает: об инклюзивной компетентности, ее компонентах и структуре; об особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	
УК-9.2 Умеет: планировать профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	
УК-9.3 Имеет навыки: взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	• понятия психосаморегуляции, ее физиологические и психологические механизмы;
3.1.2	• исторические, этические, методические, психологические аспекты саморегуляции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3.2	Уметь:
3.2.1	• анализировать и сравнивать различные методы и методики саморегуляции, осмысливая их ценность лично для себя.
3.3	Иметь навыки и (или) опыт деятельности:
3.3.1	• самоисследования и саморегуляции, конспектирования научной литературы по проблемам саморегуляции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Прак. подг.	Примечание

Раздел 1. Историко-теоретические вопросы курса							
Этические вопросы саморегуляции /Ср/	4	16	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-9.1 УК-9.2 УК-9.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	устный ответ на вопрос
Общая характеристика саморегуляции /Ср/	4	20	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-9.1 УК-9.2 УК-9.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	устный ответ на вопрос
Теоретические подходы к саморегуляции /Ср/	4	16	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-9.1 УК-9.2 УК-9.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	устный ответ на вопрос
Общая характеристика саморегуляции /Лек/	4	2	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-9.1 УК-9.2 УК-9.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	
Раздел 2. Методы саморегуляции							
Техники саморегуляции /Сем зан/	4	1	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-9.1 УК-9.2 УК-9.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	
Техники саморегуляции /Ср/	4	14	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-9.1 УК-9.2 УК-9.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	устный ответ на вопрос
Профилактика утомления /Сем зан/	4	1	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-9.1 УК-9.2 УК-9.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	
Профилактика утомления /Ср/	4	10	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-9.1 УК-9.2 УК-9.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	устный ответ на вопрос
Техники саморегуляции /Лек/	4	2	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-9.1 УК-9.2 УК-9.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	2	0	проблемная лекция
Раздел 3. Прикладные вопросы саморегуляции							
Саморегуляция и межличностные отношения /Ср/	4	20	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-9.1 УК-9.2 УК-9.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	устный ответ на вопрос

Саморегуляция и межличностные отношения /Сем зан/	4	2	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-9.1 УК-9.2 УК-9.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	2	0	деловая игра
Раздел 4. Контроль							
/Зачёт/	4	4	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-9.1 УК-9.2 УК-9.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Примерный перечень вопросов к зачету

Вопросы для оценки знаний теоретического курса

1. Понятие «саморегуляция», его соотношение с понятиями «саморазвитие», «самосовершенствование», «самовоспитание».
2. Саморегуляция и произвольность.
3. Саморегуляция в структуре самосознания.
4. Виды саморегуляции (классификация по средствам, способам, объектам).
5. Этические принципы занятий саморегуляцией.
6. Теоретические основы саморегуляции. Подход к саморегуляции в культурно-исторической школе Л. С. Выготского. Саморегуляция как деятельность, ее строение.
7. Психологические механизмы саморегуляции. Характеристика внутреннего диалога.
8. Методы профилактики стресса при помощи саморегуляции.
9. Физиологические механизмы саморегуляции.
10. Общая характеристика методов произвольной саморегуляции.
11. Арт-терапия. Цветотерпия. Музыкотерапия.
12. Аутогенная тренировка.
13. Активная нервно-мышечная релаксация.
14. Трудные психические состояния как объекты саморегуляции.
15. Саморегуляция как средство психогигиены и психопрофилактики.
16. Особенности саморегуляции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
17. Актуальность саморегуляции в студенческом возрасте.
18. Стресс и способы его преодоления.
19. Роль самоисследования, работы с собой.
20. Профилактика утомления.
21. Частные методики саморегуляции (приемы работы с самоотношением, психологическим временем, телесным напряжением, собственными страхами и др.).
22. Самоанализ.

Вопросы на оценку понимания/умений студента:

1. Каково содержание понятия «саморегуляция»?
2. Определение психологической произвольной саморегуляции.
3. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
4. Назовите классификацию методов саморегуляции в зависимости от временных параметров взаимодействия со стресс-фактором?
5. Дайте определение терминам «самоконтроль», «саморегуляция», «самоорганизация».
6. Общее и специфическое в методах саморегуляции.
7. Какие практические наблюдения И. Шульца стали основой методики аутогенной тренировки?
8. Каковы основные психофизиологические последствия глубокого мышечного расслабления?
9. Назовите противопоказания для занятий аутогенной тренировкой?
10. Сформулируйте общие рекомендации по профилактике стресса.
11. Каковы цели и задачи самомониторинга?
12. Приемы саморегуляции при различных неблагоприятных психических состояниях.

5.2. Примерный перечень вопросов к экзамену

Не предусмотрено учебным планом.

5.3. Тематика курсовых работ (курсовых проектов)

Не предусмотрено учебным планом.

5.4. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Темы докладов	
1.	Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2.	Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3.	Физиологические механизмы саморегуляции.
4.	Виды саморегуляции.
5.	Характеристика методов саморегуляции.
6.	Сущность, методика и практическое использование АТ.
7.	Общая характеристика методов саморегуляции.
8.	Роль саморегуляции в поддержании здоровья для лиц с ОВЗ.
9.	Стратегии поведения при стрессе.
10.	Психологические механизмы саморегуляции.
11.	Арттерапия.
12.	Цветотерапия.
13.	Музыкотерапия.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Кроль В. М.	Психология и педагогика: учебное пособие	М.: Абрис, 2012	Электронный ресурс
Л1.2	Кравцова Е. Е.	Психология и педагогика. Краткий курс: учебное пособие	М.: Проспект, 2016	Электронный ресурс
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Реан А. А., Бордовская Н. В., Розум С.	Психология и педагогика: учебник	СПб.: Питер, 2006	20
Л2.2	Самыгин С. И., Столяренко Л. Д.	Психология и педагогика: учебное пособие	М.: КНОРУС, 2012	7
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	SuperNovaReaderMagnifier			
6.3.1.2	ОС Windows XP			
6.3.1.3	MozillaFirefox			
6.3.1.4	Справочная правовая система КонсультантПлюс			
6.3.1.5	Электронный периодический справочник «Система Гарант»			
6.3.1.6	ОС Windows Vista			
6.3.1.7	ОС Windows 7			
6.3.1.8	ОС Windows 8			
6.3.1.9	ОС Windows 10			
6.3.1.10	Ubuntu (Mint)			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				
6.3.2.1	Электронная библиотечная система издательства «Лань». Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. http://e.lanbook.com			
6.3.2.2	Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»). Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. http://www.studentlibrary.ru			
6.3.2.3	Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM. Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. http://znanium.com/			
6.3.2.4	Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru ». Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. https://www.biblio-online.ru/			

6.3.2.5	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ». Полнотекстовый, обновляемый. Доступ по локальной сети академии
6.3.2.6	Национальная электронная библиотека. Доступ посредством использования сети «Интернет» на 32 терминала доступа. https://нэб.рф/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
Аудитория	Вид работ	Назначение	Оснащенность
123	СР	Помещение для самостоятельной работы	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (19 шт.), столы (17 шт.), компьютерный стол 6-и местный (3 шт.), стулья ученические (34 шт.), стулья п/м (18 шт.), стеллажи с литературой, видеоувеличитель Optelec Wide Screen (1 шт.)
119		Учебная аудитория	Демонстрационное оборудование (проектор Toshiba 200, экран с электроприводом СЕНА EcMaster Electric 180*180, ноутбук Acer Aspire A315-21-434) и учебно-наглядные пособия, доска классная (1 шт.), столы (31 шт.), стулья ученические (61 шт.)
121		Учебная аудитория	Ростомер медицинский РМ-1 (1 шт.), динамометр становой (1 шт.), динамометр кистевой (1 шт.), измеритель арт. давления (2 шт.), стол преподавательский (1 шт.), столы (8 шт.), стулья (12 шт.), слухоречевой тренажер СОЛО-01 (1 шт.)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Методика изучения курса предусматривает наряду с лекциями и семинарскими занятиями организацию самостоятельной работы студентов, проведение консультаций, руководство докладами студентов для выступления на научно-практических конференциях, осуществление текущего и промежуточного форм контроля. Система знаний по дисциплине «Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья» формируется в ходе аудиторных и внеаудиторных (самостоятельных) занятий. Используя лекционный материал, учебники и учебные пособия, дополнительную литературу, проявляя творческий подход, бакалавр готовится к занятиям, рассматривая их как пополнение, углубление, систематизацию своих теоретических знаний. Для освоения дисциплины студентами необходимо: 1. посещать лекции, на которых в сжатом и системном виде излагаются основы дисциплины: даются определения понятий, которые должны знать студенты. Студенту важно понять, что лекция есть своеобразная творческая форма самостоятельной работы. Надо пытаться стать активным соучастником лекции: думать, сравнивать известное с вновь получаемыми знаниями, войти в логику изложения материала лектором, следить за ходом его мыслей, за его аргументацией, находить в ней кажущиеся вам слабости. Во время лекции можно задать лектору вопрос, желательно в письменной форме, чтобы не мешать и не нарушать логики проведения лекции. Слушая лекцию, следует зафиксировать основные идеи, положения, обобщения, выводы. Работа над записью лекции завершается дома. На свежую голову (пока еще лекция в памяти) надо уточнить то, что записано, обогатить запись тем, что не удалось зафиксировать в ходе лекции, записать в виде вопросов то, что надо прояснить, до конца понять. Важно соотнести материал лекции с темой учебной программы и установить, какие ее вопросы нашли освещение в прослушанной лекции. Тогда полезно обращаться и к учебнику. Лекция и учебник не заменяют, а дополняют друг друга. 2. посещать семинарские занятия, к которым следует готовиться и активно на них работать. Задание к семинарскому занятию выдает преподаватель. Задание включает в себя основные вопросы, задачи, тесты и рефераты для самостоятельной работы, литературу. Семинарские занятия начинаются с вступительного слова преподавателя, в котором называются цель, задачи и вопросы занятия. В процессе проведения занятий преподаватель задает основные и дополнительные вопросы, организует их обсуждение. На семинарских занятиях решаются задачи, разбираются тестовые задания и задания, выданные для самостоятельной работы, заслушиваются реферативные выступления. Студенты, пропустившие занятие, или не подготовившиеся к нему, приглашаются на консультацию к преподавателю. Семинарское занятие заканчивается подведением итогов: выводами по теме и выставлением оценок. 3. систематически заниматься самостоятельной работой, которая включает в себя изучение нормативных документов, материалов учебников и статей из научной литературы, решение задач, написание докладов, рефератов, эссе. Задания для самостоятельной работы выдаются преподавателем. 4. под руководством преподавателя заниматься научно-исследовательской работой, что предполагает выступления с докладами на научно-практических конференциях и публикацию тезисов и статей по их результатам. 5. при возникающих затруднениях при освоении дисциплины «Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья», для неуспевающих студентов и студентов, не посещающих занятия, проводятся еженедельные консультации, на которые приглашаются неуспевающие студенты, а также студенты, испытывающие потребность в помощи преподавателя при изучении дисциплины.
ПРИЛОЖЕНИЯ

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

в 20__ /20__ учебном году

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № ____
от _____

Заведующий выпускающей кафедрой _____

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

в 20__ /20__ учебном году

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № ____
от _____

Заведующий выпускающей кафедрой _____

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

в 20__ /20__ учебном году

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № ____
от _____

Заведующий выпускающей кафедрой _____

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

в 20__ /20__ учебном году

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № ____
от _____

Заведующий выпускающей кафедрой _____

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

в 20__ /20__ учебном году

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № ____
от _____

Заведующий выпускающей кафедрой _____

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

в 20__ /20__ учебном году

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № ____
от _____

Заведующий выпускающей кафедрой _____