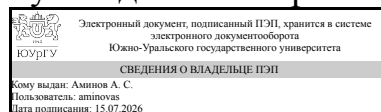


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



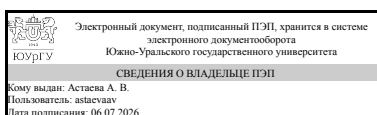
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.Ф.04.М4.01 Эмоции человека и саморегуляция
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Клиническая психология**

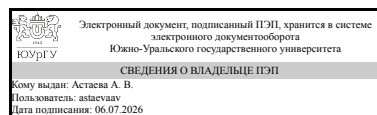
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.психол.н., доц.



А. В. Астаева

Разработчик программы,
к.психол.н., доц., заведующий
кафедрой



А. В. Астаева

1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является формирование грамотного представления о психологии эмоций человека и их регуляции в контексте профессиональной деятельности.

Задачи: 1. Раскрыть основные категории психологии эмоций и саморегуляции.. 2. Изучить основные методы психологической оценки эмоциональных состояний и навыков саморегуляции. 3. Развить основные навыки саморегуляции и использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины

Основным содержанием дисциплины является формирование представлений у студентов о эмоциях, основах развития эмоциональной сферы, основных функций эмоций. Психологические и психофизиологические теории эмоций, а также связь эмоций с другими психическими функциями и процессами. Отдельно будут рассмотрены методы оценки эмоциональных состояний с целью формирования навыков саморегуляции.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знает: основные классы эмоциональных явлений, основные теоретические подходы к изучению эмоций в современной психологии, методы осознания своих эмоций и эмоций других людей Умеет: распознавать эмоциональное состояние по его проявлениям и применять техники распознавания эмоций и навыки самовыражения для их управления Имеет практический опыт: применения техник распознавания своих и чужих эмоций, техник самовыражения
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: соотношение эмоциональных явлений с другими психическими явлениями, закономерности их развития в онтогенезе и в трудных жизненных ситуациях, основные методы регуляции эмоциональных состояний Умеет: применять техники анализа эмоциональных состояний и техники эмоциональной саморегуляции и управления Имеет практический опыт: Применения техник эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей, планирования своего эмоционального саморазвития

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.Ф.03.00 Физическая культура и спорт,	1.Ф.04.М4.03 Психология карьеры и

1.О.14 Педагогика, 1.О.34 Основы проектной деятельности, 1.О.13 Психология	профессионального роста, 1.О.35 Проектная деятельность, 1.Ф.04.М1.03 История искусства и дизайна, 1.Ф.04.М3.03 Основы педагогического мастерства, 1.Ф.04.М7.03 Практическая стилистика научной речи, 1.Ф.04.М4.02 Основы личностного роста, 1.Ф.04.М1.02 Фирменный стиль и брендинг, 1.Ф.04.М6.03 Технология продвижения услуг в сфере ресторанного сервиса, 1.Ф.04.М6.02 Проектирование процесса оказания услуг, 1.Ф.04.М2.03 Организация командной работы, 1.Ф.04.М2.02 Самоменеджмент в профессиональной деятельности, 1.О.27 Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности, 1.Ф.04.М5.02 Рекреационный потенциал туристских территорий, 1.Ф.04.М7.02 Культура речевого общения на русском языке как иностранном, 1.Ф.04.М3.02 Педагогические технологии, 1.Ф.04.М5.03 Технология проектирования спортивно-оздоровительных услуг
--	---

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.34 Основы проектной деятельности	Знает: методические, дидактические и организационные проблемы реализации проектно-исследовательской деятельности как современной педагогической технологии, концептуальные основания метода проектов, сущность понятия «проект», классификацию проектов, основные требования к использованию метода проектов, особенности организации проектно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта Умеет: определять признаки сходства и различия проектной и исследовательской деятельности; определять проблемные ситуации, подбирать критерии оценки проектов Имеет практический опыт: составления системы оценивания проектно-исследовательской деятельности
1.О.13 Психология	Знает: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики, психологические особенности общения с различными категориями групп людей, источники, причины и способы

	управления конфликтами; методы убеждения, аргументации своей позиции; сущностные характеристики и типологию лидерства; факторы эффективного лидерства Умеет: определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде, эффективно взаимодействовать с другими членами команды; использовать в практике своей работы психологические подходы; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях Имеет практический опыт: личной ответственности за результативность работы команды, соблюдения этических нормы межличностного взаимодействия
1.О.14 Педагогика	Знает: методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий, принципы образования в течение всей жизни, историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества Умеет: эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; управлять учебными и тренировочными процессами обучения и воспитания; анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу, определять возможности своего личностного развития, использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании Имеет практический опыт: решения образовательных и спортивных задач в составе команды, планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной

	деятельности и требований рынка труда
1.Ф.03.00 Физическая культура и спорт	Знает: современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта, значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования Умеет: выстраивать траекторию физического саморазвития в течение жизни, самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности Имеет практический опыт: реализации траектории физического саморазвития, самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 72,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		3
Общая трудоёмкость дисциплины	144	144

Аудиторные занятия:	64	64
Лекции (Л)	32	32
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	71,5	71,5
Выполнение заданий 1-5	20	20
Подготовка тесту	7	7
Подготовка к практическим занятиям	32	32
Выполнение задания 7	8	8
Выполнение задания 6	4,5	4,5
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	диф.зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Психология эмоций	26	16	10	0
2	Саморегуляция как феномен. Способы и методы саморегуляции	38	16	22	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Основные понятия об эмоциях и их функциях. Основные характеристики эмоций. Взаимосвязь эмоций с другими психическими процессами и функциями.	2
2	1	Развитие представлений о сущности эмоций. Классификация эмоциональных явлений и их характеристика. Эмоциональные свойства личности.	2
3	1	Психофизиологические основы эмоциональных явлений. Физиологические проявления. Выражение эмоций. Эмоциональная экспрессия. Формирование и развитие эмоций.	2
4-5	1	Методы изучения эмоций.	4
6	1	Стресс, состояние нервно-психического напряжения и фрустрация как психические состояния человека.	2
7-8	1	Эмоции: норма и отклонение. Снижение настроения, тревога, агрессия как неблагоприятные эмоциональные состояния.	4
15	2	Понятие и содержание психической саморегуляции. Подходы. Механизмы регуляции эмоций.	2
16	2	Методы психической регуляции эмоциональных состояний. Информационно-энергетический уровень саморегуляции (Основные показатели психической активности. Основные типы психической саморегуляции. Реакция «отреагирования». Ритуальные действия и их роль в саморегуляции). Эмоционально-волевой уровень саморегуляции: Этапы волевого действия. Виды эмоционально-волевой саморегуляции. Самоисповедь как разновидность саморегуляции. Самоубеждение. Самоприказ, самовнушение.	2
17	2	Механизмы психологической защиты и совладающее поведение как способы регуляции в состоянии стресса.	4

18	2	Аутогенная тренировка и мышечная релаксация как способы саморегуляции	2
19	2	Психотехнические игры развития навыков саморегуляции	2
20	2	Когнитивно-поведенческие методы регуляции психического состояния.	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Методы изучения эмоций и экспрессивного поведения. Навыки распознавания эмоций. Методы визуальной оценки. Самонаблюдение	4
3-5	1	Диагностика эмоциональных состояний с помощью психологических методик	6
6-7	2	Управление дыханием и вниманием как способы психической регуляции	4
8-9	2	Телесные навыки саморегуляции. Методы мышечной релаксации и управлением мышечным тонусом.	4
10-11	2	Медитативные техники управления психическим состоянием	4
12-14	2	Когнитивные навыки управления эмоциональным состоянием	6
15-16	2	Тайм-менеджмент и навыки самоорганизации как способы регуляции и развития личности	4

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Выполнение заданий 1-5	ЭУМД 1(с.286-299), 7 (с. 240-247), 10 (с. 50-55, 57-64), 16 (с. 90-145)	3	20
Подготовка тесту	ПУМД осн.лит. и ЭУМД осн.лит.по дисциплине. Также используются материалы лекций	3	7
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД осн.лит.: 1 (с. 392-415, 437-468) , 2 (все разделы) ПУМД доп.лит.: 1 (с.125-177), 2 (все разделы), 3 (с. 11-30, 60-78) ЭУМД: 1 (главы 2-4), 3 (глава 1 и 2), 4 (все разделы), 5(с.59-75), 6 (все разделы), 7(все разделы), 8 (все разделы), 9 (все разделы), 12 (все разделы)	3	32
Выполнение задания 7	ЭУМД 1(с.227-232), 15 (с.58-73), 14 (с. 35-47)	3	8
Выполнение задания 6	ПУМД осн. лит.: 1 (с. 456-462), 2 (главы 2-5) ЭУМД 6 (с.46-53), 7 (с. 75-100), 11 (с. 14-30)	3	4,5

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	3	Текущий контроль	Задание 1 Оценка нервно-психического напряжения	1	5	Задание предполагает оценку нервно-психического напряжения. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – 0 баллов 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов	дифференцированный зачет
2	3	Текущий контроль	Задание 2 Оценка уровня	1	5	Задание направлено на оценку признаков тревоги	дифференцированный зачет

			тревожности			и тревожности. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – 0 баллов 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов	
3	3	Текущий контроль	Задание 3 оценка уровня настроения	1	5	Задание предполагает оценку уровня настроения и выявление причин его снижения. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – 0 баллов 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк)	дифференцированный зачет

					методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов		
4	3	Текущий контроль	Задание 4 Стиль саморегуляции	1	5	Выполняется исследование стиля саморегуляции студента. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – 0 баллов 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0	дифференцированный зачет

					баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов	
5	3	Текущий контроль	Задание 5 Совладающее поведение	1	5 Проводится изучение стиля совладающего поведения со стрессом и трудной ситуацией. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – 0 баллов 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит	дифференцированный зачет

						стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов	
6	3	Текущий контроль	Задание 6 Анализ стрессовой ситуации	1	3	Проводится интроспективный анализ стрессовой ситуации и типов реакций возникающих в ответ на стрессор. Задание выполняется с опорой на лекционный материал. Критерии оценки 3 балла - задание сдано, содержание выполненной работы соответствует задаче; материал составлен грамотно, логично, структурировано; 2 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; материал составлен грамотно, логично, структурировано; 1 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; есть замечания по стилю изложения материала, использованию понятийного аппарата и грамотности; 0 баллов - задание не сдано либо содержание выполненной работы не соответствует поставленной задаче. Максимальный балл - 3 балла.	дифференцированный зачет
7	3	Текущий контроль	Дневник самонаблюдения и рациональное самоуправление	1	7	Задание предполагает заполнение дневника самонаблюдения для оценки стрессовых реакций (поведения) и оценки стрессоров (триггеров). В заполненном дневнике студент учиться выделять автоматические мысли и когнитивные искажения (ошибки). Далее на примере одной из	дифференцированный зачет

					описанных в дневнике ситуаций демонстрирует применение техники рационального самоуправления. Критерии оценки работы 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: • работа сдана в срок – 1 балл. • работа сдана позже срока – 0 баллов 2) Дневник самонаблюдения – 2 балла: • Дневник заполнен полностью, включает пять ситуаций – 2 балла • Дневник заполнен формально, включает не все ситуации -1 балл • Дневник не заполнен – 0 баллов 3) Анкета – всего 2 балла: • Анкета заполнена и представлена для проверки, отражает продуманный анализ по ситуации – 2 балла; • Анкета заполнена формально, без анализа – 1 балл • Анкета отсутствует – 0 баллов. 4) Описание результатов – всего 2 балла: • Полученный результат и опыт сопровождается размышлениями студента – 2 балла • Полученный результат не отражает полученного опыта и/или не сопровождается размышлениями студента – 1 балл. • Полученный результат не отражает опыт и размышления студента - 0 баллов Максимальный балл – 7 баллов.		
8	3	Текущий контроль	Опрос на практических занятиях	1	48	На практических занятиях проводится оценка активности и участия студента, оценка знаний по теме (опрос). Каждое	дифференцированный зачет

						практическое занятие оценивается от 0 до 3 баллов следующим образом: 3 балла – студент активно участвует во всех заданиях и в обсуждении всех вопросов практического занятия; 2 балла - студент участвует только в обсуждении части вопросов, вовлекается не во все задания или не готов к их выполнению; 1 балл - при обсуждении вопросов практического задания есть существенные ошибки, либо ответы студента недостаточно аргументированы, студент пассивно присутствует на занятии; 0 баллов – отсутствие ответа, отсутствие студента на занятии. Максимальный балл за занятие – 3 балла. Максимальный балл за задание (за все занятия) - 48 баллов. Итоговая оценка за участие на занятиях выставляется в конце семестра.	
9	3	Текущий контроль	Тест	1	30	Студенты проходят проверочный тест по всем темам, изучаемым в дисциплине. Тест включает 30 закрытых вопросов, верный ответ оценивается в 1 балл, не верный - 0 баллов. Максимальное количество баллов - 30 баллов. Тест имеет ограничение по времени выполнения.	дифференцированный зачет
10	3	Промежуточная аттестация	Зачет	-	9	Задание промежуточной аттестации не является обязательным. По окончании изучения дисциплины проводится оценивание успешности выполнения студентом заданий текущего контроля. Всего контрольно-рейтинговых мероприятий 9.	дифференцированный зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
дифференцированный зачет	Оценка по дисциплине определяется по результатам выполнения студентами заданий текущего контроля курса. Все задания текущего контроля должны быть выполнены. С целью повышения рейтинга студент может в установленный срок промежуточной аттестации сдать задания текущего контроля, по которым оценка менее 60%. Выполнение задания промежуточной аттестации не является обязательным. Перевод рейтинга обучающегося по дисциплине в оценку производится по следующей шкале: «Отлично»: рейтинг обучающегося составляет 85 - 100%. «Хорошо»: рейтинг обучающегося составляет 75 - 84%. «Удовлетворительно»: рейтинг обучающегося составляет 60 - 74%. «Неудовлетворительно»: рейтинг обучающегося составляет 0 - 59%. Полученная оценка выставляется в зачетную книжку и экзаменационную ведомость.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УК-2	Знает: основные классы эмоциональных явлений, основные теоретические подходы к изучению эмоций в современной психологии, методы осознания своих эмоций и эмоций других людей	+	+	+	+			+		+	+
УК-2	Умеет: распознавать эмоциональное состояние по его проявлениям и применять техники распознавания эмоций и навыки самовыражения для их управления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-2	Имеет практический опыт: применения техник распознавания своих и чужих эмоций, техник самовыражения	+	+	+	+	+	+	+			+
УК-6	Знает: соотношение эмоциональных явлений с другими психическими явлениями, закономерности их развития в онтогенезе и в трудных жизненных ситуациях, основные методы регуляции эмоциональных состояний	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-6	Умеет: применять техники анализа эмоциональных состояний и техники эмоциональной саморегуляции и управления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-6	Имеет практический опыт: Применения техник эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей, планирования своего эмоционального саморазвития						+		+		+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. пособие для вузов и слушателей курсов психол. дисциплин / А. Г. Маклаков. - СПб. и др. : Питер, 2010. - 582 с. : ил.

б) дополнительная литература:

1. Еникеев М. И. Общая и социальная психология : учеб. для вузов / М. И. Еникеев ; Моск. гос. юрид. акад.. - 4-е изд., перераб. и доп.. - М. : Проспект, 2008. - 440 с. : ил.
2. Попова Т. В. Психофизическая саморегуляция: 10 уроков психофизического здоровья : учеб. пособие / Т. В. Попова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Основы мед. знаний; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2000. - 58,[1] с. : ил.
3. Чутко Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом / Л. С. Чутко. - СПб. : Речь, 2010. - 94, [2] с.
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. - М. : Академический проект, 2009. - 943 с. : ил.
5. Психологическая диагностика : учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / Т. Д. Абдурасулова и др.; под ред. М. К. Акимовой, К. М. Гуревича. - 3-е изд., перераб. и доп.. - СПб. и др. : Питер, 2008. - 650, [1] с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:
Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Линдеман Х. Аутогенная тренировка / Х. Линдеман. - Минск : Попурри, 2000. - 191 с.
2. Задания для самостоятельной работы

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Линдеман Х. Аутогенная тренировка / Х. Линдеман. - Минск : Попурри, 2000. - 191 с.
2. Задания для самостоятельной работы

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Злобин Ю. Д. Основы психорегуляции : учеб. пособие / Ю. Д. Злобин ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Психология развития ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2002. - 27, [2] с.. URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000240582
2	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Петрожак О. Л. Методы психофизической саморегуляции : учеб. пособие / О. Л. Петрожак ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2020. - 34, [2] с. : http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000566820

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)

2. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ"
(<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары		мультимедийное оборудование
Лекции	274 (3)	мультимедийное оборудование (компьютер и проектор)