Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Худин Александр Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.01.2021 09:28:09
Уникальный программный ключ:
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da143f415362ffaf0ee57e75fa19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Курский государственный университет"

Кафедра специальной психологии и коррекционной педагогики

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания
Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

# Рабочая программа дисциплины

# Методика обучения психологической саморегуляции лиц с ОВЗ

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Адаптивное физическое воспитание

Квалификация: бакалавр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 3 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 8

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | **8 (4.2)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Недель | 12 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Практические | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Итого ауд. | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Контактная работа | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Сам. работа | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Итого | 108 | 108 | 108 | 108 |

Курск 2017

Рабочая программа дисциплины Методика обучения психологической саморегуляции лиц с ОВЗ / сост. Котелевцев Н.А.; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 марта 2015 г. № 203 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 27 марта 2015 г. № 36579)

Рабочая программа дисциплины "Методика обучения психологической саморегуляции лиц с ОВЗ" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль Адаптивное физическое воспитание

Составитель(и):

Котелевцев Н.А.

© Курский государственный университет, 2017

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 | изучение современных теоретических знаний и практических представлений об основах психологической саморегуляции; овладение практическими приемами и технологиями обучения навыкам психологической саморегуляциилиц с ОВЗ с целью формирования социально значимых потребностей. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.В.ДВ.9 |

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-9: умением формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле**

**Знать:**

терминологию и понятийный аппарат дисциплины, в области психологических направлений, изучающих и разрабатывающих методы самоуправления и саморегуляции функциональных состояний;
содержание и специфику таких категорий как ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения и т.д.;
теоретические подходы к изучению процессов психологической саморегуляции, в том числе, и лиц с ОВЗ;
специфику организации и проведения индивидуальной и групповой работы по обучению навыкам психологической саморегуляции;
методические приемы, типы упражнений, а так же специфические особенности различных методов психологической саморегуляции;

**Уметь:**

планировать и реализовывать программу работы с лицами с ОВЗ по обучению психологической саморегуляции;
ориентироваться в области психокоррекционных методов и приемов, используемых для саморегуляции функциональным состоянием человека;
разрабатывать приемы психологической саморегуляции для лиц с ОВЗ, с учетом индивидуально-психологических, гендерных и возрастных особенностей;
оценивать эффективность реализуемых программ психологической саморегуляции;

**Владеть:**

навыками формирования у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимых потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации в деятельности, установок;
методами оптимизации работы функциональных систем с помощью приемов психологической саморегуляции.

**ПК-7: умением формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться**

**Знать:**

принципы использования приемов психологической саморегуляции в рамках занятий по адаптивной физической культуре;
методы формирования ценностно-мотивационной сферы лиц с ОВЗ, приемами психологической саморегуляции;
специфику проявления различных отклонений в состоянии здоровья;
индивидуально-типологические, гендерные и возрастные особенности лиц с ОВЗ;
принципы разработки программ психологической саморегуляции в рамках занятий по адаптивной физической культуре;

**Уметь:**

применять методы и приемы психологической саморегуляции, с лицами с ОВЗ, с целью формирования их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться;
разрабатывать программы психологической саморегуляции в зависимости от имеющегося нарушения;
с помощью приемов психологической саморегуляции формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

**Владеть:**

приемами практического применения методик психологической саморегуляции, в том числе для лиц с ОВЗ;
навыками разработки и внедрения приемов психологической саморегуляции в процессе реализации занятий по адаптивной физической культуре;
навыками оценки эффективности программ психологической саморегуляции различных состояний.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем | Вид занятий | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1.** | Раздел | | | |
| 1.1 | Общее понятие о психологической саморегуляции. Теоретические и прикладные аспекты. | Лек | 8 | 4 | 0 |
| 1.2 | Общее понятие о психологической саморегуляции. Теоретические и прикладные аспекты. | Пр | 8 | 4 | 0 |
| 1.3 | Общее понятие о психологической саморегуляции. Теоретические и прикладные аспекты. | Ср | 8 | 4 | 0 |
| 1.4 | Психологическая саморегуляция функционального состояния лиц с ОВЗ | Лек | 8 | 4 | 0 |
| 1.5 | Психологическая саморегуляция функционального состояния лиц с ОВЗ | Пр | 8 | 4 | 0 |
| 1.6 | Психологическая саморегуляция функционального состояния лиц с ОВЗ | Ср | 8 | 4 | 0 |
| 1.7 | Психопрофилактика негативных явлений и состояний. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний лиц с ОВЗ | Лек | 8 | 4 | 0 |
| 1.8 | Психопрофилактика негативных явлений и состояний. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний лиц с ОВЗ | Пр | 8 | 4 | 0 |
| 1.9 | Психопрофилактика негативных явлений и состояний. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний лиц с ОВЗ | Ср | 8 | 4 | 0 |
| 1.10 | Общая целевая направленность методов психологической саморегуляции состояния | Лек | 8 | 4 | 0 |
| 1.11 | Общая целевая направленность методов психологической саморегуляции состояния | Пр | 8 | 4 | 0 |
| 1.12 | Общая целевая направленность методов психологической саморегуляции состояния | Ср | 8 | 4 | 0 |
| 1.13 | Релаксация и релаксационное состояние. Применение методов релаксации в психологической саморегуляции лиц с ОВЗ. | Лек | 8 | 2 | 0 |
| 1.14 | Релаксация и релаксационное состояние. Применение методов релаксации в психологической саморегуляции лиц с ОВЗ. | Пр | 8 | 1 | 0 |
| 1.15 | Релаксация и релаксационное состояние. Применение методов релаксации в психологической саморегуляции лиц с ОВЗ. | Ср | 8 | 11 | 0 |
| 1.16 | Нервно-мышечная релаксация и аутогенная тренировка для лиц с ОВЗ. Теория, техника, практические приемы. | Лек | 8 | 2 | 0 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.17 | Нервно-мышечная релаксация и аутогенная тренировка для лиц с ОВЗ. Теория, техника, практические приемы. | Пр | 8 | 1 | 0 |
| 1.18 | Нервно-мышечная релаксация и аутогенная тренировка для лиц с ОВЗ. Теория, техника, практические приемы. | Ср | 8 | 11 | 0 |
| 1.19 | Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. | Лек | 8 | 2 | 0 |
| 1.20 | Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. | Пр | 8 | 4 | 0 |
| 1.21 | Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. | Ср | 8 | 11 | 0 |
| 1.22 | Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции для лиц с ОВЗ. | Лек | 8 | 2 | 0 |
| 1.23 | Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции для лиц с ОВЗ. | Пр | 8 | 2 | 0 |
| 1.24 | Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции для лиц с ОВЗ. | Ср | 8 | 11 | 0 |
| 1.25 | | Зачёт | 8 | 0 | 0 |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

Оценочные материалы текущего контроля по дисциплине утверждены протоколом заседания кафедры коррекционной психологии и педагогики от 10.04.2017 № 9 и являются приложением к рабочей программе дисциплины.

### 5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Оценочные материалы промежуточного контроля по дисциплине утверждены протоколом заседания кафедры коррекционной психологии и педагогики от 10.04.2017 № 9 и являются приложением к рабочей программе дисциплины.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Заглавие | Эл. адрес | Кол- |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Моросанова В. И., Аронова Е. А. - Самосознание и саморегуляция поведения - Москва: Институт психологии РАН, 2007. | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86570 | 1 |
| Л1.2 | Ломов Б. Ф. - Психическая регуляция деятельности. Избранные труды - Москва: Институт психологии РАН, 2006. | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86561 | 1 |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Заглавие | Эл. адрес | Кол- |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Колесникова Г. И. - Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017. | http://www.biblio-online.ru/book/33187C71-ADB6-47D2-9F61-628BA1D7D95B | 1 |
| Л2.2 | Прохоров А.О. - Саморегуляция психических состояний. Феноменология, механизмы, закономерности: монография - Москва: Пер Сэ, 2005. | http://www.iprbookshop.ru/7477.html | 1 |

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---|---|
| 7.3.1.1 | Microsoft Windows XP Professional |
| 7.3.1.2 | Microsoft Windows 7 Prof |
| 7.3.1.3 | Microsoft Office Professional 2007 |
| 7.3.1.4 | 7-Zip |
| 7.3.1.5 | Adobe Acrobat Reader DC |
| 7.3.1.6 | Google Chrome |

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---|---|
| 7.3.2.1 | СС КонсультантПлюс |

| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| 7.1 | Преподавание дисциплины обеспечено: учебная аудитория 347 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. В наличии комплекты учебных столов и стульев (40 посадочных мест), комплекты компьютерных столов и стульев (14 посадочных мест). Из технических средств обучения, служащих для представления учебной информации в наличии компьютерные станции (12 шт), мультимедиапроектор Mitsubishi XD 490U, интерактивная доска, магнитная доска. |
| 7.2 | учебная аудитория 343 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. В наличии комплекты учебных столов и стульев (56 посадочных мест); трибуна лекторская; доска учебная. Из технических средств обучения, служащих для представления учебной информации в наличии компьютерная станция; |
| 7.3 | аудитория 146 для самостоятельной работы обучающихся. В наличии комплекты учебных столов и стульев (162 посадочных места). Из технических средств обучения, служащих для представления учебной информации в наличии компьютерные станции (40 шт.). |
| 7.4 | Для проведения занятий лекционного типа предлагаются учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе дисциплины. |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по подготовке к лекционным занятиям.
Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому, обучающимся рекомендуется перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущего лекционного занятия. При затруднениях в восприятии материала следует обращаться к основным литературным источникам, к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям по дисциплине
Основной целью организации подготовки к практическим занятиям является развитие навыков узнавания и анализа фактов и явлений проблематики учебного курса. При подготовке к каждому занятию необходимо обратиться к курсу лекций по данному вопросу и учебным пособиям, чтобы уточнить терминологию, найти аналогии анализируемых примеров. При работе с примерами необходимо стремиться не только к узнаванию приема или выразительного средства, но и к пониманию цели его употребления в данном контексте, функциональной нагрузки, которой данный пример обладает.
Основным методом подготовки обучающегося к практическому занятию является его самостоятельная работа.
Практическое занятие - активная форма работы обучающихся. Участие в работе группы на практическом занятии способствует более прочному усвоению материалов лекций по учебному курсу, глубокому осмыслению причинно-следственных связей между отдельными явлениями общественной жизни прошлого, пониманию актуальности изучаемых проблем.
В основе подготовки к семинару по учебному курсу лежит работа с конспектами лекций и рекомендованной учебной литературой. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия. Самостоятельная работа позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на практическом занятии, выразить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.
Итогом подготовки обучающихся к практическим занятиям должны быть их выступления, активное участие в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы
Организация самостоятельной работы предусматривает систематическую работу обучающихся над материалами для дополнительного чтения; развитие навыков самоконтроля, способствующих интенсификации учебного процесса. Изучение лекционного материала по конспекту лекций должно сопровождаться изучением рекомендуемой литературы, основной и дополнительной. Основной целью организации самостоятельной работы обучающихся является систематизация и активизация знаний, полученных ими на лекциях и в процессе подготовки к практическим занятиям. Обучающимся следует стремиться к активизации знаний на занятиях по другим дисциплинам, связанным с изучаемым учебным курсом и междисциплинарными отношениями.
В процессе изучения курса обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебной (а также научной и популярной) литературы.
Самостоятельная работа с учебными пособиями, научной и популярной литературой, материалами периодики и Интернета является наиболее эффективным методом получения знаний по учебному курсу, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся своё отношение к конкретной научно-педагогической и практической проблеме, определяет их гражданскую позицию.
Самостоятельная работа обучающихся с литературой не отделена от лекций и семинаров, однако вдумчивое чтение источников, составление тезисов, подготовка сообщений на базе прочитанных материалов способствует гораздо более глубокому пониманию изучаемой проблемы. Данная работа также предполагает обращение студентов к справочной литературе для уяснения конкретных терминов и понятий, введенных в курс, что способствует пониманию и закреплению пройденного лекционного материала и подготовке к семинарским занятиям.

Контрольная работа является одной из составляющих учебной деятельности обучающегося по овладению знаниями. К ее выполнению необходимо приступить только после изучения тем дисциплины.
Целью контрольной работы является определения качества усвоения лекционного материала, части дисциплины, предназначенной для самостоятельного изучения.
Задачи, стоящие перед обучающимся при подготовке и написании контрольной работы заключаются в следующем:
1. закрепление полученных ранее теоретических знаний;
2. выработка навыков самостоятельной работы;
3. выяснение подготовленности обучающегося к практической работе и выполнению практических заданий.
Контрольные выполняются обучающимися в аудитории, под наблюдением преподавателя. Тема контрольной работы известна и проводится она по сравнительно недавно изученному материалу.
Преподаватель готовит задания либо по вариантам, либо индивидуально для каждого обучающегося. По содержанию работа может включать теоретический материал, задачи, тесты, расчеты и т.п. выполнению контрольной работы предшествует инструктаж преподавателя.
Ключевым требованием при подготовке контрольной работы выступает творческий подход, умение обрабатывать и анализировать информацию, делать самостоятельные выводы, обосновывать целесообразность и эффективность предлагаемых рекомендаций и решений проблем, чётко и логично излагать свои мысли. Подготовку контрольной работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

Методические указания по работе с литературой
К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература.
Основная литература - это учебники и учебные пособия.
Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.
В учебнике/ учебном пособии/ монографии следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро.
Обучающемуся, следует использовать следующие виды записей при работе с литературой:
Конспект - краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов.
Цитата - точное воспроизведение текста. Заключается в кавычки. Точно указывается страница источника.
Тезисы - концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.
Аннотация - очень краткое изложение содержания прочитанной работы.
Резюме - наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги и другие виды.

Методические рекомендации по выполнению практико-ориентированных заданий.

План-конспект.
План-конспект представляет собой тезисное изложение материала по теме. Важным является наиболее полноценное раскрытие сути излагаемого материала обучающимся. Как правило, задания требующие своего исполнения в форме план-конспекта освещают обширные темы, тем самым, обучающемуся представляется возможность систематизировать информацию (и представить её) в виде схемы, таблицы, конспекта.
Обязательные структурные элементы: название план-конспекта; цель; задачи (по желанию); основное содержание.

Аналитическая справка.
Представляет собой более развернутый вариант план-конспекта, отличительной особенностью аналитической справки является более детальное изложение и раскрытие материала по теме. Обязательные структурные элементы: наличие заглавия: «Аналитическая справка»; название; цель; задачи; содержательная часть; выводы и итоги.

Интеллектуальная-карта. Принципы построения.
Интеллектуальная-карта (далее ИК), представляет собой такой продукт практической деятельности обучающегося, который позволяет систематезировать знания, применить имеющиеся умения и отработать навыки. Так же, построение ИК, позволяет расширить возможности запоминания нового материала.
Принцип построения ИК - создание цепочки наглядных мнемо-образов и символограмм, отражающих ключевые компоненты имеющихся знаний.
Этапы построения ИК.
1. Нарисуйте центральный образ отражающий основную мысль. Использовать рисунок желательно, но не обязательно, могут быть и обычные слова.
2. От центрального понятия проведите ветви первого уровня, на которых так же отображаются ключевые компоненты необходимого материала, раскрывающие центральную идею.
3. Далее, проведите от последних ветви второго уровня, раскрывающие тезисно идеи, представленные на ветвях первого уровня.
4. Можно заменить слова рисунками и символами, добавить элементы графики, где это необходимо и возможно.
5. Желательно использовать разные стили и цвета
6. Если необходимо, стрелками, можно соединить понятия разных ветвей.
7. Можно добавить ореолы.