

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП



Б.В. Кайгородов

«04» апреля 2024г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой психологии



Б.В. Кайгородов

«04» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ТРУДЕ**

Составитель

Яковец Д.А., доцент, к.псих.н., доцент

Согласовано с работодателями

**Лыкова Е.К., руководитель отдела по
психолого-педагогической работе при управлении
образования администрации муниципального
образования «Город Астрахань»
Русанова О.А., психолог I категории
Астраханского отряда охраны филиала
ПАО «Газпром» «Южное межрегиональное
управление охраны ПАО «Газпром»
в г. Краснодаре
37.04.01 Психология**

Направление подготовки

Направленность (профиль) ОПОП

Квалификация (степень)

Форма обучения

Год приема

Курс

Семестр

Организационная психология

магистр

Очная/очно-заочная

2024

2 (по очной форме)

3 (по очно-заочной форме)

4 (по очной форме)

5 (по очно-заочной форме)

Астрахань, 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целью освоения дисциплины «Методы психической саморегуляции в труде» является систематизация знаний обучающихся по проблеме психических состояний, а также формирование умений разработки программ и психологических технологий, направленных на обучение приемам психической саморегуляции.

1.2. Задачи освоения дисциплины:

- формирование системы представлений о методах психической саморегуляции в труде;
- развитие готовности применять методы психической саморегуляции в труде;
- развитие умений и навыков разработки программ саморегуляции в собственной трудовой деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Методы психической саморегуляции в труде» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (блоку элективных дисциплин) Б.1.Д.05.02. Предназначена для студентов 2 курса очной формы обучения (4 семестр) и 3 курса очно-заочной формы обучения (5 семестр).

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Профессиональное самоопределение и развитие», «Психология профессиональной карьеры».

Знания: особенностей трудовой деятельности в организациях, динамики работоспособности, специфики различных функциональных состояний.

Умения: анализировать трудовую деятельность, составлять различные профессиограммы, оценить развитие и саморазвитие профессионала, его текущее функциональное состояние.

Навыки: анализа трудовой деятельности, оценки развития и саморазвитие профессионала, его текущего функционального состояния.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Социально-психологическое сопровождение персонала организации».

Также теоретический курс «Методы психической саморегуляции в труде» выступает основой для выполнения квалификационных работ магистра (курсовых работ и магистерской диссертации).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

а) универсальных (УК): Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(-ых) языке(-ах), для академического и профессионального взаимодействия. (УК-4).

б) профессиональных (ПК): Способен разрабатывать и осуществлять мероприятия, направленные на реализацию стратегии организационного управления, обеспечивать их психологическое сопровождение и оценивать организационные и социальные последствия. (ПК-3).

Таблица 1 - Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
		Знать	Уметь	Владеть
УК-4	ИУК-4.2 Умеет поддерживать	ИУК-4.2.1. основы профес-	ИУК-4.2.2 поддерживать	ИУК-4.2.3. навыками эффектив-

	профессиональную коммуникацию, правильно и культурно приемлемо построить речевое высказывание для ведения устных деловых разговоров в процессе профессионального взаимодействия.	сиональных коммуникаций, культуры речи, правила ведения деловых переговоров.	профессиональную коммуникацию, грамотно строить речевые высказывания в ходе делового общения.	ной профессиональной коммуникации, грамотного ведения делового общения.
ПК-3	ПК-3.3. Владеет применением психологических технологий для сопровождения управленческих задач в организации	ИПК-3.3.1 психологические технологии для сопровождения управленческих задач в организации, основанные на методах саморегуляции	ИПК-3.3.2 подобрать психологические технологии, основанные на методах саморегуляции, адекватные задачам сопровождения управленческих задач в организации	ИПК-3.3.3 навыками применения для сопровождения управленческих задач в организации психологических технологий на основе методов саморегуляции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕ (72 ч.).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной, очно-заочной форм обучения приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения	для очно-заочной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	2
Объем дисциплины в академических часах	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	44	28
- занятия лекционного типа, в том числе:	22	14
- практическая подготовка (если предусмотрена)	Не предусмотрена	Не предусмотрена
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	22	18
- практическая подготовка (если предусмотрена)	Не предусмотрена	Не предусмотрена
- консультация (предэкзаменационная)	0	0
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	28	44
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	зачет – 4 семестр	зачет – 5 семестр

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

для очной формы обучения

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Тема 1. Теории саморегуляции: основные концепции, понятия, подходы.	4		4					4	12	Опрос, отчет о выполнении задания
Тема 2. Саморегуляция поведенческих проявлений.	3		3					4	10	Опрос, отчет о выполнении задания
Тема 3. Развитие представления о психических состояниях	3		3					4	10	Опрос, отчет о выполнении задания
Тема 4. Особенности регуляции отдельных психических состояний.	3		3					4	10	Опрос, отчет о выполнении задания
Тема 5. Проблема оптимизации психического состояния..	3		3					4	10	Опрос, отчет о выполнении задания
Тема 6. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием.	3		3					4	10	
Тема 7. Методы управления психическим состоянием.	3		3					4	10	
Консультации	0									
Контроль промежуточной аттестации	0									зачет
ИТОГО за семестр:	22		22					28	72	

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы;
КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам.

Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

для очно-заочной формы обучения

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Тема 1. Теории саморегуляции: основные концепции, понятия, подходы.	2		2					8	12	Опрос, отчет о выполнении задания
Тема 2. Саморегуляция поведенческих проявлений.	2		2					6	10	Опрос, отчет о выполнении задания
Тема 3. Развитие представления о психических состояниях	2		2					6	10	Опрос, отчет о выполнении задания
Тема 4. Особенности регуляции отдельных психических состо-	2		2					6	10	Опрос, отчет о выполнении

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
аний.										задания
Тема 5. Проблема оптимизации психического состояния..	2		2					6	10	Опрос, отчет о выполнении задания
Тема 6. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием.	2		2					6	10	
Тема 7. Методы управления психическим состоянием.	2		2					6	10	
Консультации	0									
Контроль промежуточной аттестации	0									зачет
ИТОГО за семестр:	14		14					44	72	

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы;

КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам.

Таблица 3 - Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины/модуля и формируемых в них компетенций

Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Код компетенции		общее количество компетенций
		УК-	ПК-3	
Теории саморегуляции: основные концепции, понятия, подходы	12	+	+	2
Саморегуляция поведенческих проявлений.	10	+	+	2
Развитие представления о психических состояниях	10	+	+	2
Особенности регуляции отдельных психических состояний.	10	+	+	2
Проблема оптимизации психического состояния..	10	+	+	2
Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием	10	+	+	2
Методы управления психическим состоянием	10	+	+	2
<i>Итого</i>	72	7	7	

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тема 1. Теории саморегуляции: основные концепции, понятия, подходы

Психология саморегуляции человека как область психологического знания. Понятие о саморегуляции как произвольном действии. Предмет и задачи психологии саморегуляции. Исторические корни исследования.

Тема 2. Саморегуляция поведенческих проявлений

Психологические концепции регуляции психической деятельности. Роль психорегуляции в процессе адаптации. Концепции регуляции психических состояний. Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности.

Тема 3. Развитие представления о психических состояниях

Теоретические подходы к определению понятия «психическое состояние» в психологии. Структура и функции психических состояний. Детерминанты и динамика психических состояний. Классификация психических состояний личности.

Тема 4. Особенности регуляции отдельных психических состояний

Методы и способы саморегуляции. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека. Индивидуальные и стилевые особенности саморегуляции.

Тема 5. Проблема оптимизации психического состояния

Медитации, настрои, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.

Тема 6. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием

Эмоциональные состояния человека и их влияния на организм человека. Формирование: знаний о физиологических основах эмоций; умений использовать разные методики определения эмоций (тесты, электроизмерительные приборы); знаний о профилактике психосоматических заболеваний; навыков анализа и корректировки своего эмоционального состояния.

Тема 7. Методы управления психическим состоянием

Классификация методов управления психическим состоянием. Воздействие слова на психическое состояние человека. Убеждение. Внушение. Гипноз. Функциональная музыка. Воздействие цвета. Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния. Психофармакологические средства, их классификация и применение. Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура. Электросудорожная терапия (ЭСТ). Наркоэлектростимуляция. Инсулиновый шок. Электротранквилизация. Биостимуляция.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю).

Организация и проведение лекционных занятий предполагает подготовку и изложение преподавателем теоретического материала, подготовку ряда практических заданий для иллюстрации, оперативного закрепления теории.

Проведение семинарских занятий предполагает предварительную выдачу заданий студентам (тем рефератов, докладов, сообщений и др.), ознакомление с требованиями к их выполнению.

Самостоятельная работа предполагает чтение обязательной литературы; выполнение письменных домашних заданий (упражнений, докладов, обзоров статей, анализ конкретных ситуаций и т.п.); индивидуальная (или групповая) подготовка к анализу конкретной ситуации на практическом занятии; подготовка и проведение диагностических методик.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации по организации самостоятельной подготовки по дисциплине заключаются в следующем. В процессе лекционного курса студенты знакомятся с наиболее важными темами данной дисциплины. В процессе лекционных занятий у студентов вырабатывается представление о возможностях психодиагностики. Во время лекций перед студентами ставится определенная проблема с последующим анализом аргументов в пользу той или иной точки зрения,

что развивает творческие способности студента, активизирует его самостоятельную работу и оригинальность мышления.

Семинарские занятия включают в себя обсуждение в виде дискуссий сложных и проблемных теоретических вопросов по материалам лекций и в результате прочтения специальной литературы; саморефлексию по вопросам эффективности диагностических методик. Практические занятия призваны расширить репертуар практических инструментов решения профессиональных задач в области управленческой деятельности. Студенты учатся самостоятельно мыслить, аргументировано, корректно высказывать и отстаивать свою точку зрения.

На базе теоретического курса организуется научно-исследовательская работа студентов, включая более глубокое знакомство с отечественной и зарубежной в рамках тематике дисциплины, участие в работе студенческого научного общества. Работу с литературными источниками рекомендуется проводить с использованием основной учебной литературы по курсу и дополнительной литературы для самостоятельной работы обучающихся. Написание докладов и рефератов рекомендуется проводить по предлагаемым тематикам. Презентация доклада должна быть выполнена с использованием компьютерной программы Microsoft PowerPoint.

**Таблица 4 - Содержание самостоятельной работы обучающихся
для очной формы обучения**

Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
Проблема саморегуляции и основные понятия. Предмет и задачи психологии саморегуляции. Исторические корни исследования психической саморегуляции.	4
Субъект, личность, саморегуляция. Направления исследования субъектных и личностных аспектов саморегуляции. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека. Индивидуальные и стилевые особенности саморегуляции	4
Методы диагностики стрессовых состояний и эмоциональных нарушений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегулирования.	4
Понятие психологической готовности. Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки. Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая. Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния. Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов. Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств.	4
Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека. Организация общения. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Поддержание психического и физического здоровья.	4
Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Понятие психологической готовности. Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки. Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая. Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния. Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов.	4

Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г.Шульца). Низшая и высшая степени аутотренинга. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения. Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка	4
--	---

для очно-заочной формы обучения

Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
Проблема саморегуляции и основные понятия. Предмет и задачи психологии саморегуляции. Исторические корни исследования психической саморегуляции.	8
Субъект, личность, саморегуляция. Направления исследования субъектных и личностных аспектов саморегуляции. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека. Индивидуальные и стилевые особенности саморегуляции	6
Методы диагностики стрессовых состояний и эмоциональных нарушений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегулирования.	6
Понятие психологической готовности. Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки. Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая. Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния. Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов. Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств.	6
Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека. Организация общения. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Поддержание психического и физического здоровья.	6
Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Понятие психологической готовности. Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки. Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая. Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния. Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов.	6
Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г.Шульца). Низшая и высшая степени аутотренинга. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения. Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка	6

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно: реферат, доклад, сообщения, конспекты.

Подготовка доклада, реферата состоит из нескольких этапов:

1. Выбор темы из списка тем, предложенных преподавателем.
2. Сбор материала по печатным источникам (книгам и журналам компьютерной тематики), а также по материалам в сети Интернет.
3. Составление плана изложения собранного материала.
4. Оформление текста (для реферата) в текстовом редакторе.
5. Представление доклада на практическом занятии.

Текст реферата, доклада включает в себя: титульный лист, оглавление, основную часть, библиографический список.

Требования к оформлению

1. Объем – 10-15 стр текста
 2. Шрифт
 1. основного текста - Times New Roman Cyr 14 размер.
 2. заголовков 1 уровня - Times New Roman Cyr 16 размер (жирный).
 3. заголовков 2 уровня - Times New Roman Cyr 14 размер (жирный курсив).
 3. Параметры абзаца (основной текст) - отступ слева и справа - 0, первая строка отступ - 1,27 см; межстрочный интервал — 1,5 выравнивание по ширине.
 4. Параметры страницы: верхнее, нижнее, слева, справа поля 2,5 см. Нумерация страниц - правый нижний угол.
 5. Переносы автоматические (сервис, язык, расстановка переносов).
 6. Таблицы следует делать в режиме таблиц (добавить таблицу), а не рисовать от руки, не разрывать; если таблица большая, ее необходимо поместить на отдельной странице. Заголовочная часть не должна содержать пустот. Таблицы - заполняются шрифтом основного текста, заголовки строк и столбцов - выделяются жирным шрифтом. Каждая таблица должна иметь название. Нумерация таблиц - сквозная по всему тексту.
 7. Рисунки - черно-белые или цветные, формат GIF, JPG. Нумерация рисунков - сквозная по всему тексту.
 8. В конце текста должен быть дан список литературы (не менее 3 источников, в том числе это могут быть и адреса сети Интернет). Библиографическое описание (список литературы) регламентировано ГОСТом 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание: Общие требования и правила составления».
- Указанные в библиографическом списке источники должны быть приведены в алфавитном порядке. Если при подготовке доклада использовалась литература на иностранном языке, то через интервал после русскоязычного списка должен быть приведен также в алфавитном порядке – иноязычный.

После окончания работы по подготовке текста доклада необходимо расставить страницы (вверху по центру) и сформировать оглавление. Оглавление должно быть размещено сразу же после титульной страницы.

Пример оформления титульного листа доклада приведен в приложении 1.

Требования к конспекту по теме «Осмысленная речь»

- от руки (не печатный),
- не менее 2 страниц,
- в тетради по предмету

В конспекте отразить:

- что такое осмысленная речь
- для чего нужна

- что мешает речи быть осмысленной
- как строится (структура) осмысленная речь

Требования к конспекту книги Г. Архангельского «Тайм-драйв»:

- от руки (не печатный),
- не менее 8 страниц,
- либо на отдельных листах и вклеить в тетрадь в конце, либо на последних листах тетради по предмету

В конспекте отразить важные для себя моменты по каждой из 10 глав

Требования к конспекту статьи из журнала (сборника конференции).

- от руки (не печатный),
- не менее 3 страниц,
- в тетради по предмету

В конспекте отразить важные моменты рассматриваемого в статье вопроса

Составление опорной схемы по вопросу

Самостоятельная работа студентов предполагает осмысление и структурирование изучаемого материала. Одной из форм структурирования изучаемого материала является составление опорной схемы по изучаемому вопросу.

Опорная схема – это блок-схема, т. е. схема, состоящая из блоков и связей между ними. Блоки нужно выделять на основе ключевых составляющих понятий или явлений, способа действия, алгоритма. Возможности современных офисных компьютерных программ облегчают создание удобных для восприятия опорных схем. Опорную схему нужно пояснять дополнительными иллюстративными материалами, конкретными примерами,

Создавать опорную схему следует в следующем порядке:

- выделение ключевых фрагментов из вербального описания (литературного источника – статьи, монографии): смысловых блоков и связей между ними;
- выбор двух-трёх словесных обозначений для каждого фрагмента, при этом сокращение должно быть конструктивным;
- составление списка этих словесных обозначений, который поможет яснее увидеть связи между блоками и создать эскиз опорной схемы;
- создание черновика схемы на большом листе или в специальной компьютерной программе (например, MS Visio). Важно, чтобы схема могла допускать ее редактирование с целью ее симметричности, единообразия, удобства для восприятия и понимания. Целью является не быстрое, а качественное создание схемы;
- перенос готовой опорной схемы на носители, которые планируется использовать на занятии, в образовательной платформе дистанционного обучения LMS Moodle.

Наиболее удобно размещать опорную схему в электронной презентации. Презентация должна включать в себя, помимо первого («тительного») слайда, слайд со схематическим отображением сути раскрываемого вопроса (опорная схема), слайд с текстовым разъяснением схемы и слайд с выводом по раскрываемому вопросу.

Составление глоссария (тематического словаря понятий).

Словарь необходимо вести на протяжении изучения курса, в процессе изучения каждого раздела учебной дисциплины. При этом выбранная тема словаря должна расширяться на каждом этапе обучения. При заполнении терминологического словаря рекомендуется использовать следующий алгоритм анализа: термин; содержание; автор термина; источник сведений (наименование источника, изд-во, год, стр.). Глоссарий может быть составлен по следующему образцу:

Таблица 5 - Оформление глоссария

Понятие	Определение	Автор, выходные данные ис-
---------	-------------	----------------------------

		точника
Профессия	(от лат. professio – официально указанное занятие) – вид трудовой деятельности человека, который владеет комплексом теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки и опыта работы.	Толочек В. Современная психология труда: Учебное пособие (гlossарий). – СПб.: Питер, 2005. – 479с.

Критериями для оценивания качества словаря являются:

- соответствие терминов заданной направленности словаря;
- полнота словаря;
- наличие альтернативных толкований того или иного термина.

Рекомендации по составлению интеллект-карт

(Интеллект-карта, (англ. Mind map) — способ изображения процесса общего системного мышления с помощью схем, также может рассматриваться как удобная техника альтернативной записи. Этот метод был разработан психологом Тони Бьюзенем.

Реализуется в виде древовидной схемы, на которой изображены слова, идеи, задачи или др. понятия, связанные ветвями, отходящими от центрального понятия или идеи.

Важно помещать слова НА ветках, а не во всевозможных пузырях и параллелепипедах, на этих ветках висящих. Важно и то, что ветки должны быть живыми, гибкими, в общем, органическими. Рисование ментальной карты в стиле традиционной схемы полностью противоречит идее майндмэппинга. Это сильно затруднит движение взгляда по ветвям и создаст много лишних одинаковых, а следовательно монотонных, объектов.

Пишите на каждой линии только одно ключевое слово. Каждое слово содержит тысячи возможных ассоциаций, поэтому склеивание слов уменьшает свободу мышления. Раздельное написание слов может привести к новым идеям. Длина линии должна равняться длине слова. Это экономнее и чище. Пишите печатными буквами, как можно яснее и четче.

Варьируйте размер букв и толщину линий в зависимости от степени важности ключевого слова. Обязательно используйте разные цвета для основных ветвей. Это помогает целостному и структурированному восприятию.

Используйте рисунки и символы (для центральной темы рисунок обязателен). В принципе ментальная карта вообще может целиком состоять из рисунков. Старайтесь организовывать пространство, не оставляя пустого места и не размещая ветви слишком плотно. Для небольшой ментальной карты используйте лист А4, для большой темы - А3.

Разросшиеся ветви можно заключать в контуры, чтобы они не смешивались с соседними ветвями. Располагайте лист горизонтально. Такую карту удобнее читать.

Обращайте внимание на форму получившейся ментальной карты — она многое выражает. Цельная, крепкая, живая форма показывает, что вы хорошо разобрались в теме. Бывает и так, что все ветви карты получились красивые, а одна — какая-то корявая и путаная. Это верный признак того, что этой части следует уделить дополнительное внимание — она может быть ключом к теме или слабым местом в ее понимании.

Чем индивидуальнее ваша ментальная карта, тем лучше. Ведь именно ваше личное мышление его осмысляет.

<https://biz.mann-ivanov-ferber.ru/2018/10/08/chto-takoe-intellekt-karta-i-kak-ee-sozdat/>

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

При изучении дисциплины используются традиционные и интерактивные формы проведения занятий, развивающие у студентов навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества и т.д. Также применяются различные образовательные технологии:

Проблемная лекция. В процессе лекции студентам задаются проблемные вопросы, ответы на которые они формулируют сами, опираясь на свои знания и представления.

Развернутое оппонирование. Данная технология предполагает теоретические сообщения студентов, при обсуждении которых студенты не ограничиваются вопросами к докладчику, а высказывают собственное мнение, его обоснование и защиту.

Интеллект-картирование. Метод представления информации, используемый для структурирования мыслительного процесса. Помогает справиться с информационным потоком, управлять им и структурировать его. Позволяет представить информацию в виде графических схем. С его помощью можно: объединить информацию; отобразить взаимосвязи; визуализировать мысли.

Практический анализ конкретных ситуаций. Студентам предлагается осмыслить реальную ситуацию принятия решения, описание которой одновременно отражает не только практическую проблему, но и актуализирует комплекс знаний по дисциплине, который необходимо усвоить при разрешении конкретной проблемной ситуации. При этом сама проблема не имеет однозначных решений.

Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации, помощь в выполнении программы) и индивидуальную работу студента, выполняемую, в том числе, в компьютерном классе с выходом в Интернет и читальных залах университета.

Учебные занятия по дисциплине могут проводиться, в том числе, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режимах on-line и off-line в формах: видеолекций, лекций-презентаций, видеоконференции.

6.2. Информационные технологии

Информационные технологии, используемые при реализации различных видов учебной и внеучебной работы:

- использование электронных учебников и различных сайтов (электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источников информации;
- использование электронной почты преподавателя – рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т. д.);
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование»), ZOOM, а также мессенджеров.

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

6.3.1. Программное обеспечение (2024-2025 гг.):

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox, Google Chrome, Opera	Браузеры
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013, OpenOffice	Пакеты офисных программ
VLC Player	Медиапроигрыватель
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

IBM SPSS Statistics 21	Программа для статистической обработки данных
Sofa Stats	Программное обеспечение для статистики, анализа и отчетности
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Учебный год	Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем
2024/2025	Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/
	Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИ-КОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru
	Электронно-библиотечная система elibrary. http://elibrary.ru
	Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. http://www.consultant.ru
	Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Методы психической саморегуляции в труде» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6 - Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Теории саморегуляции: основные концепции, понятия, подходы	УК-4, ПК-3	Опрос. Отчет о выполнении задания. Контрольная работа
2	Саморегуляция поведенческих проявлений.	УК-4, ПК-3	Опрос. Отчет о выполнении задания. Контрольная работа
3	Развитие представления о психических состояниях.	УК-4, ПК-3	Опрос. Отчет о выполнении задания. Контрольная работа

4	Особенности регуляции отдельных психических состояний.	УК-4, ПК-3	Опрос. Отчет о выполнении задания. Контрольная работа
5	Проблема оптимизации психического состояния.	УК-4, ПК-3	Опрос. Отчет о выполнении задания. Контрольная работа
6	Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием	УК-4, ПК-3	Опрос. Отчет о выполнении задания. Контрольная работа
7	Методы управления психическим состоянием	УК-4, ПК-3	Опрос. Отчет о выполнении задания. к/р

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	-дается комплексная характеристика предложенной темы, ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная характеристика предложенной темы, ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»	-затруднения с комплексной характеристикой предложенной темы, ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно»	- неправильная характеристика предложенной темы, ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

Таблица 8. Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«удовлетворительно»	затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Тема 1. Теории саморегуляции: основные концепции, понятия, подходы

Вопросы для обсуждения

1. Понятие «саморегуляция» в психологической науке.
2. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.
3. Понятие о саморегуляции как произвольном действии.
4. Предмет и задачи психологии саморегуляции.
5. Исторические корни исследования.

Практическое задание

Подготовьте письменный ответ на вопросы (объем 1-2 стр. по каждому вопросу):

1. Гипотеза о возникновении саморегуляции.
2. Направления в развитии школ по саморегуляции.

Тема 2. Саморегуляция поведенческих проявлений

Вопросы для обсуждения

1. Психологические концепции регуляции психической деятельности.
2. Роль психорегуляции в процессе адаптации.
3. Концепции регуляции психических и состояний.
4. Биологические концепции регуляции жизнедеятельности.
5. Физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности.

Практическое задание

Подготовьте письменный ответ на вопросы (объем 1-2 стр по каждому вопросу):

1. Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления.
2. Особенности процессов саморегуляции.
3. Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления.
4. Роль самоконтроля в нравственном развитии личности.

Тема 3. Развитие представления о психических состояниях

Вопросы для обсуждения

1. Теоретические подходы к определению понятие «психическое состояние» в психологии.
2. Структура и функции психических состояний.
3. Детерминанты и динамика психических состояний.
4. Классификация психических состояний личности.

Практическое задание

Заполните глоссарий на тему «Психические состояния личности» (10 терминов как минимум).

Тема 4. Особенности регуляции отдельных психических состояний

Вопросы для обсуждения

1. Методы саморегуляции.
2. Способы саморегуляции.
3. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека.
4. Индивидуальные особенности саморегуляции.
5. Стилиевые особенности саморегуляции.

Практическое задание

Подготовьте интеллект карту на тему «Психические состояния личности».

Тема 5. Проблема оптимизации психического состояния

Вопросы для обсуждения

1. Медитации и настрои, как способы саморегуляции.
2. Телесно-ориентированные способы саморегуляции.
3. Дыхательные практики.
4. Активизация резервных возможностей.
5. Коррекция познавательных процессов.
6. Методики эмоционально-волевой саморегуляции.

Практическое задание

Подготовьте сообщение по какому-либо методу управления психическим состоянием.

Тема 6. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием

Вопросы для обсуждения

1. Эмоциональные состояния человека и их влияния на организм человека.
2. Формирование знаний о физиологических основах эмоций
3. Формирование умений использовать разные методики определения эмоций (тесты, электроизмерительные приборы)
4. Формирование знаний о профилактике психосоматических заболеваний
5. Навыки анализа и корректировки своего эмоционального состояния.

Практическое задание

Подготовьте сообщение по одной из предложенных тем:

1. Комплексная оценка психического здоровья и его критерии. Составляющие психологической устойчивости.
2. Формирование эмоциональной регуляции в онтогенезе.
3. Подбор методов психокоррекции эмоциональных нарушений с возрастных особенностей детей и подростков.
4. Игровые методы психокоррекции эмоциональных нарушений в детском, подростковом и юношеском и зрелом возрастах.
5. Индивидуальные и групповые методы психокоррекции эмоциональных нарушений.

Тема 7. Методы управления психическим состоянием

Вопросы для обсуждения

1. Классификация методов управления психическим состоянием.
2. Воздействие слова на психическое состояние человека. Убеждение. Внушение. Гипноз.
3. Функциональная музыка.
4. Воздействие цвета.
5. Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния.
6. Психофармакологические средства, их классификация и применение.

7. Акупунктурные методы.
8. Биостимуляция.

Практическое задание

Подготовьте сообщение по какому-либо методу управления психическим состоянием.

Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачет, экзамен

1. Понятие «саморегуляция» в психологической науке.
2. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.
3. Понятие о саморегуляции как произвольном действии.
4. Предмет и задачи психологии саморегуляции.
5. Исторические корни исследования.
6. Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления.
7. Особенности процессов саморегуляции.
8. Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления.
9. Роль самоконтроля в нравственном развитии личности.
10. Гипотеза о возникновении саморегуляции.
11. Направления в развитии школ по саморегуляции.
12. Психологические концепции регуляции психической деятельности.
13. Роль психорегуляции в процессе адаптации.
14. Концепции регуляции психических состояний.
15. Биологические концепции регуляции жизнедеятельности.
16. Физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности.
17. Теоретические подходы к определению понятие «психическое состояние» в психологии.
18. Структура и функции психических состояний.
19. Детерминанты и динамика психических состояний.
20. Классификация психических состояний личности.
21. Методы и способы саморегуляции.
22. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека.
23. Индивидуальные особенности саморегуляции.
24. Стилиевые особенности саморегуляции.
25. Медитации и настрои, как способы саморегуляции.
26. Телесно-ориентированные способы саморегуляции.
27. Дыхательные практики.
28. Активизация резервных возможностей.
29. Коррекция познавательных процессов.
30. Методики эмоционально-волевой саморегуляции.
31. Эмоциональные состояния человека и их влияния на организм человека.
32. Формирование знаний о физиологических основах эмоций
33. Формирование умений использовать разные методики определения эмоций (тесты, электроизмерительные приборы).
34. Формирование знаний о профилактике психосоматических заболеваний.
35. Навыки анализа и корректировки своего эмоционального состояния.
36. Классификация методов управления психическим состоянием.

37. Воздействие слова на психическое состояние человека. Убеждение. Внушение. Гипноз.
38. Функциональная музыка.
39. Воздействие цвета.
40. Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния.
41. Психофармакологические средства, их классификация и применение.
42. Акупунктурные методы.
43. Биостимуляция.

Понятие «саморегуляция» в психологической науке.

1. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.
2. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.
3. Критерии психического и социального здоровья.
4. Психическая саморегуляция.
5. Роль управления в системной теории. Регулирование как важнейший аспект системы управления.
6. Соотношение понятий «управление» и «регулирование».
7. Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления. особенности процессов саморегуляции.
8. Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления. роль самоконтроля в нравственном развитии личности.
9. Гипотеза о возникновении саморегуляции.
10. Направления в развитии школ по саморегуляции.
11. Принцип самосовершенствования в философии востока. Античная философия об активности психики.
12. Методика: Вариант метода Джекобсона.
13. «Мягкий» вариант произвольного самовнушения «Декларация моей самооценности» (Сатир В.).
14. Методики: Телесно-ориентированная психодиагностика (рисунок своего тела, самоописание и сопоставление телесных симптомов и психологических проблем, телесное самонаблюдение).
15. Многовариантность использования методов НМР, его
16. Сочетание НМР с другими методами психологической саморегуляции.
17. Профессионально-прикладное применение нервно-мышечной релаксации.
18. Методы диагностики стрессовых состояний и эмоциональных нарушений.
19. Техники, связанные с управлением тонусом мышц.
20. Общий обзор техник саморегуляции.
21. Психогимнастика.
22. Аутотренинг.
23. Медитация.
24. Причины развития эмоциональных расстройств на различных этапах онтогенеза.
25. Классификации эмоциональных нарушений в дошкольном возрасте
26. Универсальные и возрастно-специфичные эмоциональные расстройства.
27. Общая организация эмоционального поведения ребенка.
28. Игровая терапия в психокоррекции нарушений эмоциональных состояний.
29. Саморегуляция состояний.

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
УК-4 Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(-ых) языке(-ах), для академического и профессионального взаимодействия				

№ п/п	Тип зада- ния	Формулировка задания	Правильный ответ	Время вы- полнения (в мин)
1.	Задание закрытого и скомбинированного типа	<i>Выберите правильный вариант ответа</i> Используемый при общении механизм познания другого человека через отнесение его к заранее определенному классу называют а) идентификация; б) стереотипизация; в) рефлексия.	б)	3
2.		<i>Выберите правильный вариант ответа</i> Нормативно одобряемый образец поведения, ожидаемый окружающими от каждого, кто занимает данную социальную позицию (по должности, возрастным и половым характеристикам и т.д.) это: а) психологический контакт; б) социальная роль; в) трансакция.	б)	3
3.		<i>Выберите правильный вариант ответа</i> Особый вид социальной установки на другого человека, в котором преобладают положительные эмоциональные компоненты, называют... а) аттракция; б) рефлексия; в) стереотипизация; г) идентификация.	а)	3
4.		<i>Выберите правильный вариант ответа</i> Межкультурная коммуникация это... а) процесс общения между членами семьи; б) процесс обмена идеями и информацией, ведущий к взаимопониманию между представителями разных культур; в) процесс делового общения членов организации.	б)	3
5.		<i>Выберите правильный вариант ответа</i> Коммуникация – это: а) понятие, близкое к понятию общения, но расширенное; б) связь, в ходе которой происходит обмен информацией между системами в живой и неживой природе; в) смысловой аспект социального взаимодействия; г) процесс двустороннего обмена информацией, ведущий к взаимному пониманию; д) важнейший фактор совместной деятельности людей, предполагающий активность его участников;	е)	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
		е) все ответы верны; ж) верны только ответы а) и д)		
6.		<i>Выберите правильный вариант ответа</i> Используемый при общении механизм познания другого человека через отнесение его к заранее определенному классу называют а) идентификация; б) стереотипизация; в) рефлексия.	б) Идентификация частично осознаваемый психический процесс уподобления себя другому человеку или группе людей. Стереотипизация восприятие, классификация и оценка объектов, событий, индивидов путём распространения на них характеристик какой-либо социальной группы или социальных явлений на основе определенных представлений, выработанных стереотипов Рефлексия - это анализ происходящего вокруг, разбор чужих, либо своих (саморефлексия) чувств, эмоций, желаний, поведения.	3
7.		Что такое письменные коммуникации	Письменные коммуникации – это передача информации на бумажных, магнитных, лазерных носителях. Наиболее часто используются при написании отчетов, докладов, оформлении объявлений, информирования широкого круга пользователей информации	5
8.		Что такое устная коммуникация	Устная коммуникация - это звуковая словесная коммуникация, не опосредованная или опосредованная техническими средствами (телефон, радио, диктофон и др.).	5
9.	Задание открытого типа	Что является основой устной коммуникации	Основой устной коммуникации является устная речь – первичная форма существования языка, отличающаяся от письменной речи и устного воспроизведения ранее записанного текста как внешним оформлением, так и внутренними механизмами продуцирования и восприятия	5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
10.		Как можно охарактеризовать коммуникативную компетентность?	Это способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми	5
11.		Что такое толерантность?	Стремление и способность к установлению и поддержанию общности с людьми, которые отличаются в некотором отношении от большинства или не придерживаются общепринятых мнений.	5
ПК-3 Способен разрабатывать и осуществлять мероприятия, направленные на реализацию стратегии организационного управления, обеспечивать их психологическое сопровождение и оценивать организационные и социальные последствия				
12.	Задание закрытого и комбинированного типа	<i>Выберите правильный вариант ответа</i> Действия, направленные на анализ условий ситуации, на соотнесение ее со своими возможностями и приводящие к постановке задачи, называются: а) ориентировочными; б) исполнительными; в) контрольными; г) оценочными.	а)	3
13.		<i>Выберите правильный вариант ответа</i> Методика Джекобсона относится к группе а) способов саморегуляции, связанных с управлением дыханием; б) способов саморегуляции, связанных с движением, управлением мышечным тонусом; в) способов саморегуляции, связанных с воздействием словом.	б)	3
14.		<i>Выберите правильный вариант ответа.</i> Стратегия: это а) руководство, администрирование, командование, менеджмент; б) общий, недетализированный план, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели, в военном деле, позднее вообще в какой-либо деятельности человека; в) воздействие на участников процесса с целью улучшения характеристик процесса и достижения результата	б)	3
15.		<i>Выберите правильный вариант ответа</i> Аутотренинг относится к группе а) способов саморегуляции, связанных		3

№ п/п	Тип зада- ния	Формулировка задания	Правильный ответ	Время вы- полнения (в мин)
		с управлением дыханием; б) способов саморегуляции, связанных с движением, управлением мышечным то- нусом; в) способов саморегуляции, связанных с воздействием словом; г) комплексных способов.	г)	
16.		<i>Выберите правильный вариант ответа</i> Интегративная характеристика состояния человека с точки зрения эффективности выполняемой им деятельности и задействованных в ее реализации систем по критериям надежности и внутренней цены деятельности это: а) функциональное состояние; б) работоспособность; в) утомление.	а)	3
17.		<i>Выберите правильный вариант ответа</i> Интегративная характеристика состояния человека с точки зрения эффективности выполняемой им деятельности и задействованных в ее реализации систем по критериям надежности и внутренней цены деятельности это: а) функциональное состояние; б) работоспособность; в) утомление.	а) Утомление – один из видов функционального состояния человека, а работоспособность включает в себя функциональное состояние	3
18.		Что такое аутотренинг?	Методика аутогенной тренировки (АТ) основана на применении мышечной релаксации, смовнушения и аутодидактики (самовоспитании). Включает в себя элементы гипноза.	
19.	Задание открытого типа	Что такое нервно-мышечная релаксация как метод саморегуляции, на чем основана?	Нервно-мышечная релаксация, по методике американского врача Эдмунда Джексона – метод саморегуляции, позволяющий расслабиться без применения седативных средств. Суть метода основана на следующих принципах: • после сильного напряжения мышцы стремятся к расслаблению; • за полной физической релаксацией следует спад эмоциональной активности, за счет чего достигается состояние покоя.	

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
20.		Какими способами можно сформировать конструктивные копинг-стратегии?	А) работа с эмоциональной сферой; Б) повышение психологической компетентности, формирование знаний о причинах стресса и о способах его преодоления; В) формирование умения объективной оценки различных жизненных ситуаций, обучение навыкам конструктивного принятия решений; Г) обучение приемам саморегуляции поведения, состояний, деятельности; Д) формирование активной мотивации, в частности на достижение успеха, установки к конструктивному решению возникающих трудностей;	
21.		Дайте определение индивидуального стиля деятельности	Это устойчивая система приемов, способов, методов деятельности, обусловленная индивидуально-специфическими качествами человека и являющаяся средством эффективного приспособления к объективным обстоятельствам.	5
22.		Перечислите основные методы психической саморегуляции	Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием. Способы саморегуляции, связанные с движением, управлением мышечным тонусом. Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом.	5

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Таблица 10 - Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
1.	Посещение занятий	2 балла за занятие	18	по расписанию
2.	Активность студента	2 балла за занятие	18	по расписанию

	на занятии			
3.	Выступления на семинарских занятиях			по расписанию
3.1.	полный ответ на вопрос	5 баллов	20	
3.2.	доклад (сообщение) по дополнительной теме	4 балла	4	
3.3.	дополнения	0,5-1 балл	10	
4.	Контрольные работы	5 баллов за к/р	10	по расписанию
5	Зачетное занятие	10 баллов	10	
Итого:			90	

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Баллы
Опоздания (два и более)	-2
Не готов к практической части	-2
Нарушение учебной дисциплины	-2
Пропуск лекции без уважительной причины (за 1 лекцию)	-2
Пропуск практического занятия без уважительной причины (за 1 занятие)	-2

Таблица 12 - Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

Показатель	Баллы
Отсутствие пропусков лекций (посетил все лекции)	+2
Отсутствие пропусков практических занятий	+3
Постоянная активность студента на занятиях	+2
Участие в конференции	+3

Преподаватель, реализующий дисциплину (модуль), в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Основная литература

1. Душков, Б. А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности: Словарь / Душков Б. А. , Смирнов Б. А. , Королев А. В. , под ред. Б. А. Душкова, прил. Т. А. Гришиной. - 3-е изд. - Москва : Академический Проект, 2020. - 848 с. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829134488.html> (ЭБС «Консультант студента»).

2. Зеер, Э. Ф. Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов / Зеер Э. Ф. Москва : Академический Проект, 2020. - 336 с. (Gaudeamus) – URL <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127237.html> (ЭБС «Консультант студента»).

3. Зеер, Э. Ф. Психология профессиональных деструкций : учебное пособие для вузов / Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. - Москва : Академический Проект, 2020. - 240 с. ("Gaudeamus") - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127251.html> (ЭБС «Консультант студента»).

4. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства : рек. Советом по психологии УМО ун-тов России в качестве учеб. пособия для студентов вузов...по направлению и спец. "Психология" / Н. С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. - М.: Академия, 2001. - 480 с. (20 экз.).

8.2. Дополнительная литература:

1. Бодров В.А., Психология профессиональной пригодности : Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. - 2-е изд. - М. : ПЕР СЭ, 2017. - 511 с. (Современное образование) - ISBN 978-5-9292-0166-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929201560.html>
2. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). –М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. -318с.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессий. -Екатеринбург: УГППУ, 1997. - 244 с.
4. Кирхлер Э. и др. Психология труда и организационная психология. В 5-ти томах. –М.: Изд-во: Гуманитарный центр, 2005-2010.
5. Львов В.М. . Управление человеческими ресурсами в эргатических системах: Доп. УМО вузов по университетскому политехническому образованию в качестве учеб. пособ. для вузов по специальности "Эргономика" / В. М. Львов, С. А. Багрецов, Н. Л. Шлыкова. - Тверь: ООО "Триада", 2004. - 228 с. (1 экз.).
6. Методы и средства адаптации специалистов к производственной среде: Доп. УМО вузов по университетскому политехническому образованию в качестве учеб. пособ. по специальности "Эргономика" / Багрецов С.А. [и др.]. - Тверь: ООО "Триада", 2005. - 256 с. (1 экз.).
7. Методы профессионального отбора специалистов: взаимодействие: Доп. УМО вузов по университетскому политехническому образованию в качестве учеб. пособ. для вузов по специальности "Эргономика" / Львов В.М [и др.] - Тверь : ООО "Триада", 2005. - 226 с. (1 экз.).
8. Носкова О.Г. Психология труда: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Е.А. Климова. – 3-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с
9. Павлова А.М. Психология труда: учеб. пособие / А.М. Павлова; под ред. Э.Ф. Зеера. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос.проф.-пед. ун-т», 2008. 156 с.
10. Психология труда: Доп. УМО вузов по университетскому политехническому образованию в качестве учеб. пособ. для вузов по специальности "Эргономика" / Львов В.М [и др.] - Тверь : ООО "Триада", 2005. - 200 с. (1 экз.).
11. Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, А.Н. Занковский. - М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2015. - 712 с. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927003037.html>
12. Социальная психология труда. Теория и практика. Том 1. Серия: Труды Института психологии РАН. / под ред. Л.Г. Дикой, А.Л. Журавлева. –М.: Изд-во: Институт психологии РАН, 2010. -488с. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001996.html> (ЭБС «Консультант студента»)
13. Толочек В.А. Современная психология труда. –СПб.: Издательство: Питер, 2010. -432с. (4 экз.)
14. Энциклопедический словарь: психология труда, рекламы, управления, инженерная психология, эргономика / Сост. Б.А. Душков, Б.А.Смирнов, А.В.Королев. - Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 462с. (1экз)

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

- Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». www.studentlibrary.ru. *Регистрация с компьютеров АГУ.*
- Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru> *Учетная запись образовательного портала АГУ.*
- Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем» <https://library.asu.edu.ru> *Доступ свободный.*
- Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru/> *Доступ свободный.*
- Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» www.biblio-online.ru, <https://urait.ru/>. *Доступ свободный.*
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru . Электронный доступ к журналам по

гуманитарным, естественным, техническим наукам. Перечень журналов представлен на сайтах университета и научной библиотеки. <http://elibrary.ru>. Доступ свободный.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для лекционных и семинарских (практических) занятий необходимы аудитории с доской, плазменной панелью или мультимедиа-проектором и экраном для демонстрации презентаций, фрагментов фильмов и других мультимедийных учебных материалов.

Для подготовки к практическим, семинарским занятиям необходимы компьютерные аудитории с выходом в интернет.

Учебные аудитории оборудованы учебной мебелью и средствами наглядного представления учебных материалов (маркерная или меловая доска, маркеры, мел). В библиотеке университета имеются места для самостоятельной работы обучающихся, оборудованные компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).