

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: 1
ФИО: Золотухина Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.01.2021 14:35:53
Уникальный программный ключ:
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский региональный социально-экономический институт»

Рабочая программа утверждена
Ученым советом МРСЭИ
Протокол № 10 от 27 июня
2020 г.

Утверждаю

Ректор  Золотухина Е.Н.

«27» июня 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.02 Методы саморегуляции психических состояний

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Профиль Практическая психология

Квалификация (степень) выпускника бакалавр
Форма обучения – очная, заочная

Рабочая программа по дисциплине «Методы саморегуляции психических состояний» разработана в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 946 от 07.08.2014 года.

Составитель: Кислинская Н.В., к.п.н, доцент, заведующая кафедрой педагогики и психологии

Рецензент: Авдеева М.В. к.п.с.н., доцент кафедры педагогики и психологии

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии Московского регионального социально-экономического института 26 июня 2020 г., протокол № 10.

©Московский региональный социально-экономический институт, 2020.

142703, г. Видное, ул. Школьная, д. 55 а

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Цель и задачи дисциплины (модуля), результаты обучения..... | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата | 4 |
| 3. Объем дисциплины и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)..... | 5 |
| 3.1. Очная форма обучения..... | 5 |
| 3.2. Заочная форма обучения..... | 5 |
| 4. Содержание дисциплины (модуля)..... | 6 |
| 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)..... | 6 |
| 4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) | 7 |
| 5. Самостоятельная работа студентов (СРС) | 10 |
| 6. Оценочные средства по дисциплине | 11 |
| 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 13 |
| 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций | 19 |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 21 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины | 22 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 22 |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)..... | 26 |
| 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 27 |
| 12. Иные сведения и (или) материалы | 28 |
| 12.1 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 28 |
| 13. Лист регистрации изменений | 32 |

1. Цель и задачи дисциплины (модуля), результаты обучения

Целью учебной дисциплины «Методы саморегуляции психических состояний» является приобретение студентами знаний о научных концепциях саморегуляции психических состояний, методологических и методических основах данной дисциплины, а также формирование навыков работы с методами психической саморегуляции, и их функциями в повышении функциональных резервов применительно к условиям профессиональной деятельности.

При этом задачами дисциплины являются:

- формирование представления о наиболее типичных трудных психических состояниях применительно к условиям профессиональной деятельности;
- определение взаимосвязи успешности профессиональной деятельности психолога и способностью к саморегуляции психического состояния;
- обучение конкретным методам и методикам саморегуляции психического состояния.

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| Коды компетенций | Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|------------------|--|---|
| ПК-1 | способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наиболее типичные трудные психические состояния применительно к условиям профессиональной деятельности; - содержание программ по предупреждению социальных и личностных девиаций, связанных с трудными психическими состояниями. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы саморегуляции психических состояний <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> методам и методикам саморегуляции психических состояний, |

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Методы саморегуляции психических состояний» относится к факультативным дисциплинам ОПОП по направлению подготовки бакалавров 37.03.01 Психология.

Дисциплина «Методы саморегуляции психических состояний» базируется на взаимосвязи с другими дисциплинами. Предшествующие (обеспечивающие) дисциплины: «Психология личности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Знания, умения, навыки и компетенции, полученные обучающимися при изучении данной дисциплины, необходимы для прохождения преддипломной практики и подготовки к ГИА, в процессе последующей профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на четвёртом курсе в восьмом семестре на очной форме и на пятом курсе в десятом семестре на заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации – зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 1 зачетную единицу (36 часов).

3.1. Очная форма обучения

| Вид учебной работы | | Всего часов |
|--|------------------|-------------|
| Аудиторные занятия* (контактная работа) | | 20 |
| в том числе: | | |
| Лекции | | 10 |
| Семинары, практические занятия | | 10 |
| Лабораторные работы | | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего): | | 16 |
| В том числе: | | |
| Курсовой проект (работа) | | |
| Контрольная работа | | |
| Другие виды самостоятельной работы | | |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося – зачет | | |
| Общая трудоемкость: | часы | 36 |
| | зачетные единицы | 1 |

3.2. Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | | Всего часов |
|--|------------------|-------------|
| Аудиторные занятия* (контактная работа) | | 8 |
| в том числе: | | |
| Лекции | | 4 |
| Семинары, практические занятия | | 4 |
| Лабораторные работы | | |
| Самостоятельная работа* (всего) | | 24 |
| В том числе: | | |
| Курсовой проект (работа) | | |
| Контрольная работа | | |
| Другие виды самостоятельной работы | | |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося – зачет | | 4 |
| Общая трудоемкость: | часы | 36 |
| | зачетные единицы | 1 |

* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом¹.

для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых

4. Содержание дисциплины (модуля)

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Общая трудоемкость (часов) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | СРС | Формы текущего контроля успеваемости | Формируемые компетенции |
|--------|---|----------------------------|---|--------|-----|---|-------------------------|
| | | | аудиторные учебные занятия | | | | |
| | | | всего | лекции | | | |
| 1. | Тема 1. Развитие представлений о психических состояниях | 7 | 2 | 2 | 3 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | ПК-1 |
| 2. | Тема 2. Характеристика типичных функциональных состояний. | 6 | 2 | 1 | 3 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | ПК-1 |
| 3. | Тема 3. Эмоциональные психические состояния. | 6 | 2 | 1 | 3 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | ПК-1 |
| 4. | Тема 4. Концепция психической саморегуляции функционального состояния. | 7 | 2 | 2 | 3 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | ПК-1 |
| 5. | Тема 5. Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции. | 10 | 2 | 4 | 4 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | ПК-1 |
| Итого: | | 36 | 10 | 10 | 16 | | |

Заочная форма

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Общая трудоемкость (часов) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | СРС | Формы текущего контроля успеваемости | Формируемые компетенции |
|--------|---|----------------------------|---|--------|-----|---|-------------------------|
| | | | аудиторные учебные занятия | | | | |
| | | | всего | лекции | | | |
| 1. | Тема 1. Развитие представлений о психических состояниях | 5 | 0,5 | 0,5 | 4 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | ПК-1 |
| 2. | Тема 2. Характеристика типичных функциональных состояний. | 5 | 0,5 | 0,5 | 4 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | ПК-1 |
| 3. | Тема 3. Эмоциональные психические состояния. | 5 | 0,5 | 0,5 | 4 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | ПК-1 |
| 4. | Тема 4. Концепция психической саморегуляции функционального состояния. | 7 | 0,5 | 0,5 | 6 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | ПК-1 |
| 5. | Тема 5. Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции. | 10 | 2 | 2 | 6 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | ПК-1 |
| | Зачет | 4 | | | | | |
| Итого: | | 36 | 4 | 4 | 24 | | |

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| Наименование тем дисциплины | Содержание |
|----------------------------------|--|
| Тема 1. Развитие представлений о | Значение психических состояний в деятельности человека. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии. Понятие «психические состояния» в концепции Е.П. |

| Наименование тем дисциплины | Содержание |
|---|---|
| психических состояниях | Ильина, Л.Т. Дикой. Структура и функции психических состояний. Классификация психических состояний. |
| Тема 2. Характеристика типичных функциональных состояний. | Стресс и его стадии; типология стресса; общие черты психического и травматического стресса; фрустрация как конфликтное отрицательно-эмоциональное состояние. Причины и регуляция агрессивного и депрессивного состояний, связанных с дезорганизацией психики. |
| Тема 3. Эмоциональные психические состояния. | Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека. Фрустрация и реакция на нее, гнев и агрессия. Зависимость продуктивности психической деятельности от уровня эмоционального возбуждения. |
| Тема 4. Концепция психической саморегуляции функционального состояния. | Представления о целостной концепции психической саморегуляции произвольной активности человека (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, О.А. Конопкин, Н.Ф. Круглова, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, Н.А. Сипачев). Регулятивная функция психики. Состояние психической регуляции. Основные характеристики психических состояний: эмоциональные (тревога, радость, печаль и др.); активационные (уровень интенсивности психических процессов); тонические (психофизиологический ресурс индивидуума); тензионные (уровень психического напряжения); временные (длительность состояний); знак состояния (благоприятное и неблагоприятное для деятельности). Процесс саморегуляции как единство структурно-функциональных и содержательных аспектов. |
| Тема 5. Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции. | Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л.Т. Дикая, Л.П. Гримак) – рефлексологические методы (воздействие на биологически активные зоны и точки с помощью токов, иглоукалывания, лазерными технологиями); воздействие через музыку и цвет (цветомузыка); психофармакологические средства; постгипнотическое, аутогипнотическое внушение и метод особых суггестивных состояний человека; релаксационные упражнения (изменение рабочих поз, упражнения на расслабление и т.п.); классификация методов психической регуляции в труде (Е.А. Климов) – прямые методы (психоморфологические средства, музыкотерапия, библиотерапия, рефлексологический; методы опосредованных влияний (трудотерапия, имитационные игры, внушение). Методы самоуправления состояниями: релаксация, дыхательные упражнения, концентрация, визуализация, самовнушение. |

4.2.1 Тематический план лекций

| № раздела | Раздел (тема) дисциплины | Тематика лекций | Трудоемкость (час.) | |
|--------------|---|--|---------------------|-----|
| | | | ОФО | ЗФО |
| 1. | Развитие представлений о психических состояниях | Л 1. Развитие представлений о психических состояниях | 2 | 0,5 |
| 2. | Характеристика типичных функциональных состояний. | Л 2. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция. | 2 | 0,5 |
| 3. | Эмоциональные психические состояния. | Л 3. Эмоциональные психические состояния. | 2 | 0,5 |
| 4. | Концепция психической саморегуляции функционального состояния. | Л 4. Концепция психической саморегуляции функционального состояния. | 2 | 0,5 |
| 5. | Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции. | Л 5. Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции. | 2 | 2 |
| Всего | | | 10 | 4 |

4.2.2 Тематический план практических занятий (семинаров)

| № раздела | Раздел (тема) дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров) | Формы текущего контроля | Трудоемкость (час.) | |
|-----------|---|---|---|---------------------|-----|
| | | | | ОФО | ЗФО |
| 1. | Развитие представлений о психических состояниях | ПЗ 1. Развитие представлений о психических состояниях | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | 2 | 0,5 |
| 2. | Характеристика типичных функциональных состояний. | ПЗ 2. Характеристика типичных функциональных состояний. | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | 1 | 0,5 |

| № раздела | Раздел (тема) дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров) | Формы текущего контроля | Трудоемкость (час.) | |
|--------------|---|---|---|---------------------|-----|
| | | | | ОФО | ЗФО |
| 3. | Эмоциональные психические состояния. | ПЗ 3. Характеристика типичных эмоциональных состояний. | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | 2 | 0,5 |
| 4. | Концепция психической саморегуляции функционального состояния. | ПЗ 4. Концепция психической саморегуляции функционального состояния. | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | 1 | 0,5 |
| 5. | Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции. | ПЗ 5. Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции. | Устный опрос по вопросам семинара, доклад | 4 | 2 |
| Всего | | | | 10 | 4 |

5. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Дисциплина предполагает, как аудиторную (практические работы), так и самостоятельную работу студентов.

Для самостоятельной работы обучающихся разработаны следующие учебно-методические материалы:

- рекомендации по организации самостоятельной работы студентов;
- планы семинаров;
- тематика докладов.

| Тема (раздел) | Содержание заданий, выносимых на СРС | Код формируемых компетенций | Количество часов | | Формы контроля |
|---|---|-----------------------------|------------------|-----|----------------|
| | | | ОФО | ЗФО | |
| Тема 1. Развитие представлений о психических состояниях | Подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям | ПК-1 | 3 | 4 | Устный опрос |
| Тема 2. Характеристика типичных функциональных состояний. | Подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям | ПК-1 | 3 | 4 | Устный опрос |

| | | | | | |
|---|---|------|----|----|--------------|
| Тема 3. Эмоциональные психические состояния. | Подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям | ПК-1 | 3 | 4 | Устный опрос |
| Тема 4. Концепция психической саморегуляции и функционального состояния. | Подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям | ПК-1 | 3 | 6 | Устный опрос |
| Тема 5. Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции. | Подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям | ПК-1 | 4 | 6 | Устный опрос |
| ВСЕГО | | | 16 | 24 | |

6. Оценочные средства по дисциплине

В результате освоения дисциплины «Методы саморегуляции психических состояний» обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

- способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности – ПК-1.

Этапы формирования компетенций:

1. Чтение курса лекция по дисциплине (формы и методы – мультимедийные лекция-объяснение, лекция-визуализация, с привлечением формы тематической дискуссии, беседы, анализа конкретных ситуаций). На лекциях формируется способность порождать новые идеи; формулировать и решать задачи, возникающие в ходе учебной деятельности будущего бакалавра и требующие углубленных знаний в сфере психологии; вести библиографическую работу с привлечением современных информационных технологий; представлять итоги проделанной работы в виде докладов, оформленных в соответствии с имеющимися требованиями.

2. Проведение практических занятий (формы и методы – постановка проблемных познавательных задач, методы активного обучения: «круглый стол», анализ конкретных ситуаций). На практических занятиях формируется владение способами психической саморегуляции при проведении самостоятельной работы в ходе выполнения индивидуальных заданий.

3. Самостоятельная работа студентов предполагает получение дополнительных знаний и подходов к решению познавательных задач в

дополнительной литературе и электронных источниках Интернет; создание мультимедийной презентации по выбранной теме; подготовку докладов и сообщений, подготовка к зачету.

Изучение теоретического материала, с учетом опыта его применения на практических занятиях при устном опросе (собеседовании), при сдаче зачета, способствует формированию выше указанной компетенции.

Форма аттестации результатов изучения дисциплины в соответствии с учебным планом направления 37.03.01 Психология –зачет.

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам) | Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка | Наименование оценочного средства |
|-------|---|---|---|
| 1. | Развитие представлений о психических состояниях | - способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности – ПК - 1 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад |
| 2. | Характеристика типичных функциональных состояний. | - способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности – ПК - 1 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад |
| 3. | Эмоциональные психические состояния. | - способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности – ПК - 1 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад |
| 4. | Концепция психической саморегуляции функционального состояния. | - способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности – ПК - 1 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад |

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам) | Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка | Наименование оценочного средства |
|-------|---|---|---|
| 5. | Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции. | - способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности – ПК - 1 | Устный опрос по вопросам семинара, доклад |

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. Зачет

а) типовые задания (вопросы)

Перечень вопросов для зачета

1. Представления о системе психологической регуляции деятельности (Б.Ф. Ломов П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн).

2. Влияние типологических свойств нервной системы на процессы психической регуляции (Е.А. Климов).

3. Понятие об уровне функционирования психофизиологической системы.

4. Личностный принцип регуляции психических состояний.

5. Классификация методов непосредственного воздействия на функциональное состояние человека.

6. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психической саморегуляции.

7. Характеристика специфических черт состояния релаксации. Гипотезы о характере связи данного состояния с переходными фазами от сна к бодрствованию.

8. Терминологические особенности описания состояния релаксации.

9. Возможности использования релаксационных состояний для оптимизации неблагоприятных функциональных состояний в стрессовых условиях труда.

10. Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода.

11. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.

12. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.

13. Механизм действия аутогенной тренировки.

14. Направление разработки новых методик аутогенной тренировки.

15. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.

16. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.

17. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.

18. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психической саморегуляции.

19. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психической саморегуляции.

20. Понятие о сеансе психической саморегуляции функционального состояния.

21. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.

22. Методы диагностики и оценки навыков психической саморегуляции.

23. Комплексы психологической релаксации (КПР): основные принципы проектирования и функционирования.

24. Задачи и направления психологической работы на базе комплекса психической релаксации.

25. Вспомогательные средства в составе тренингов саморегуляции психического состояния: функциональная музыка, аудиовизуальные воздействия.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

– «зачтено», «не зачтено».

в) описание шкалы оценивания

– оценка «зачтено» ставится, если даны полные, развернутые ответы на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине; в ответах прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий. Ответы изложены научным литературным языком с использованием современной терминологии. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

– оценка «незачтено» ставится, если ответы представляют собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросам. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Или ответ на вопрос полностью отсутствует, или отказ от ответа.

6.2.2 Примерные темы докладов

1. Развитие представлений о психических состояниях.

2. Значение психических состояний в деятельности человека.

3. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии.

4. Структура и функции психических состояний.

5. Классификация психических состояний.

6. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция.

7. Понятие «психические состояния» в концепции Е.П. Ильина, Л.Т. Дикой.

8. Понятие об уровнях функционирования физиологической системы.

9. Личностный принцип регуляции состояний.

10. Характеристика типичных функциональных состояний.

11. Стресс и его стадии; типология стресса; общие черты психического и травматического стресса; фрустрация как конфликтное отрицательно-эмоциональное состояние.

12. Причины и регуляция агрессивного и депрессивного состояний, связанных с дезорганизацией психики.

13. Концепция психической саморегуляции функционального состояния.

14. Представления о целостной концепции психической саморегуляции произвольной активности человека (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, О.А. Конопкин, Н.Ф. Круглова, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, Н.А. Сипачев).

15. Регулятивная функция психики.

16. Состояние психической регуляции. Основные характеристики психических состояний: эмоциональные (тревога, радость, печаль и др.); активационные (уровень интенсивности психических процессов); тонические (психофизиологический ресурс индивидуума); тензионные (уровень психического напряжения); временные (длительность состояний); знак состояния (благоприятное и неблагоприятное для деятельности).

17. Процесс саморегуляции как единство структурно-функциональных и содержательных аспектов.

18. Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции.

19. Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л.Т. Дикая, Л.П. Гримак).

20. Рефлексологические методы (воздействие на биологически активные зоны и точки с помощью токов, иглоукалывания, лазерными технологиями); воздействие через музыку и цвет (цветомузыка).

21. Психофармакологические средства.

22. Постгипнотическое, аутогипнотическое внушение и метод особых суггестивных состояний человека; релаксационные упражнения (изменение рабочих поз, упражнения на расслабление и т.п.).

23. Классификация методов психической регуляции в труде (Е.А. Климов) – прямые методы (психоморфологические средства, музыкотерапия, библиотерапия, рефлексологический; методы опосредованных влияний (трудотерапия, имитационные игры, внушение).

24. Методы самоуправления состояниями (нерво-мышечная релаксация, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, сенсорная репродукция (образные представления).

25. Эмоциональные психические состояния.

26. Эмоциональные состояния.

27. Аффекты и их регулирующие функции.

28. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния.

29. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека.

30. Фрустрация и реакция на нее, гнев и агрессия.

31. Зависимость продуктивности психической деятельности от уровня эмоционального возбуждения.

32. Волевые психические состояния и их саморегуляция в процессе профессиональной деятельности.

33. Праксические, мотивационные психические состояния.

34. Аффективные состояния («неудовольствия – удовольствие»).

35. Состояния сознания («сон – активация»).

36. Тревога как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации напряжения профессиональной деятельности.

37. Регуляция тревоги посредством применения защитных механизмов – вытеснения, замещения, рационализации и т.д.

38. Фрустрация как трудное психическое состояние.

39. Причины и характеристика фрустрации.

40. Роль фрустрации в дезорганизации функционального состояния педагога.

41. Возможности саморегуляции психического состояния в условиях фрустрационного напряжения.

42. Методы опосредованного управления психическим состоянием.

43. Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека.

44. Организация общения.

45. Имитационные и ролевые игры.

46. Трудотерапия.

47. Библиотерапия.

48. Эстетотерапия.

49. Поддержание психического и физического здоровья.

6.2.3 Тематика курсовых работ

Курсовая работа по дисциплине «Методы саморегуляции психических состояний» не предусмотрена учебным планом.

6.2.4 Задания по дисциплине

Практическое занятие № 1.

Тема: Развитие представлений о психических состояниях

Основные вопросы (рассматриваемые на занятии):

1. Значение психических состояний в деятельности человека.

2. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии.

3. Структура и функции психических состояний.

4. Классификация психических состояний.

Задания для СРС:

1. Написать и оформить конспект по теме «Развитие представлений о психических состояниях».

2. Предложить 3-5 тем для учебного проекта в рамках учебной дисциплины «Методы саморегуляции психических состояний».

Практическое занятие № 2.

Тема: Характеристика типичных функциональных состояний

Основные вопросы (рассматриваемые на занятии):

1. Понятие «психические состояния» в концепции Е.П. Ильина, Л.Т. Дикой.

2. Понятие об уровнях функционирования физиологической системы.

3. Стресс и его стадии; типология стресса.

4. Общие черты психического и травматического стресса.

5. Фрустрация как конфликтное отрицательно-эмоциональное состояние.

6. Причины и регуляция агрессивного и депрессивного состояний, связанных с дезорганизацией психики.

7. Личностный принцип регуляции состояний.

Задания для СРС:

Разработайте кейс по теме «Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция».

Практическое занятие № 3

Тема : Эмоциональные психические состояния.

Основные вопросы (рассматриваемые на занятии):

1. Эмоциональные состояния.

2. Аффекты и их регулирующие функции.

3. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния.

4. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека.

5. Фрустрация и реакция на нее, гнев и агрессия.

6. Тревога как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации напряжения профессиональной деятельности.

7. Зависимость продуктивности психической деятельности от уровня эмоционального возбуждения.

Практическое занятие № 4

Тема: Концепция психической саморегуляции функционального состояния.

Основные вопросы (рассматриваемые на занятии):

1. Представления о целостной концепции психической саморегуляции произвольной активности человека (К.А. Абульханова-Славская, А.В.

Брушлинский, О.А. Конопкин, Н.Ф. Круглова, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, Н.А. Сипачев).

2. Регулятивная функция психики.

3. Состояние психической регуляции.

4. Основные характеристики психических состояний: эмоциональные (тревога, радость, печаль и др.); активационные (уровень интенсивности психических процессов); тонические (психофизиологический ресурс индивидуума); тензионные (уровень психического напряжения); временные (длительность состояний); знак состояния (благоприятное и неблагоприятное для деятельности).

5. Процесс саморегуляции как единство структурно-функциональных и содержательных аспектов.

Практическое занятие № 5

Тема: Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции

Основные вопросы (рассматриваемые на занятии):

1. Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л.Т. Дикая, Л.П. Гримак) (рефлексологический методы (воздействие на биологически активные зоны и точки с помощью токов, иглоукалывания, лазерными технологиями); воздействие через музыку и цвет (цветомузыка); психофармакологические средства; постгипнотическое, аутогипнотическое внушение и метод особых суггестивных состояний человека; релаксационные упражнения (изменение рабочих поз, упражнения на расслабление и т.п.).

2. Классификация методов психической регуляции в труде (Е.А. Климов) – прямые методы (психоморфологические средства, музыкотерапия, библиотерапия, рефлексологический; методы опосредованных влияний (трудотерапия, имитационные игры, внушение); методы самоуправления состояниями (нерво-мышечная релаксация, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, сенсорная репродукция (образные представления).

Задания для СРС:

Подготовить доклад на одну из следующих тем:

1. Рефлексологический методы (воздействие на биологически активные зоны и точки с помощью токов, иглоукалывания, лазерными технологиями); воздействие через музыку и цвет (цветомузыка).

2. Психофармакологические средства.

3. Постгипнотическое, аутогипнотическое внушение и метод особых суггестивных состояний человека.

4. Релаксационные упражнения (изменение рабочих поз, упражнения на расслабление и т.п.).

5. Классификация методов психической регуляции в труде (Е.А. Климов) – прямые методы (психоморфологические средства, музыкотерапия, библиотерапия, рефлексологический; методы опосредованных влияний (трудотерапия, имитационные игры, внушение).

6. Методы самоуправления состояниями (нерво-мышечная релаксация, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, сенсорная репродукция (образные представления).

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Компетенции по дисциплине «Методы саморегуляции психических состояний» формируются последовательно в ходе проведения лекционных и практических занятий, а также в процессе выполнения студентами заданий в процессе самостоятельной работы.

Для контроля знаний студентов используется устный опрос. Собеседование – оценочное средство, организованное как беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с выполнением программы учебной дисциплины на разных этапах ее выполнения, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Критериями оценки ответа при собеседовании являются:

– качество ответа (общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция);

– ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность.

б) описание шкалы оценивания

– оценка «зачтено» ставится за ответы полные или частично полные с приведением примеров и / или пояснений и выполненные задания для самостоятельной работы;

– оценка «не зачтено» – отказ от ответа или нет ответа, не представлены выполненные задания.

| Индекс и Наименование компетенции (в соответствии с ФГОС ВО (ВО)) | Признаки проявления компетенции/ дескриптора (ов) в соответствии с уровнем формирования в процессе освоения дисциплины |
|---|--|
| ПК-1 | <p style="text-align: center;">недостаточный уровень:</p> <p>Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.</p> <p style="text-align: center;">пороговый уровень:</p> <p>Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p> <p style="text-align: center;">продвинутый уровень:</p> <p>Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p> |

| | |
|--|--|
| | <p style="text-align: center;">высокий уровень:</p> <p>Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.</p> |
|--|--|

Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|---|------------------|---|
| <p style="text-align: center;"><u>«высокий»</u></p> <p>Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p> | Зачтено | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы |
| <p style="text-align: center;"><u>«продвинутый»</u></p> <p>Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p> | Зачтено | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. <p>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>«пороговый»</u></p> <p>Компетенции сформированы.</p> | Зачтено | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; |

| | | |
|---|-------------------|--|
| <p>Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить. |
| <p>«недостаточный» Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.</p> | <p>Не зачтено</p> | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. |

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. : табл., схем. - (Университетское психологическое образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89353-466-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548>

б) дополнительная литература:

2. Секач М.Ф. Психология здоровья: учеб. пособие для высшей школы. - 2-е изд. / М.Ф. Секач. - М.: Академический Проект, 2005. - 192 с. - (Gaudeamus). - ISBN 5-98426-025-5."
3. Холидей, Р. Как решают проблемы сильные люди / Р. Холидей ; пер. с англ. В.М. Боженова. - Минск : Попурри, 2015. - 131 с. - ISBN 978-985-15-2531-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430555>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <https://biblioclub.ru/>

ЭБС VOOK.ru – <https://www.book.ru/>

Открытый образовательный видеопортал UniverTV.ru.
<http://univertv.ru/video>

Научный журнал «Вопросы психологии» с основополагающими статьями, доступно содержание номеров с 1993 по 2002 гг. и публикации журнала за 1995-1999 гг.; имеется тематическая подборка статей - <http://www.voppsy.ru>

Психологическая библиотека. Библиотека психологической литературы, новости психологии, тесты, календарь событий и знаменательных дат, связанных с психологией, а также словарь персоналий «Кто есть, кто в психологии» - <http://www.psychology.ru/library/>

Classics in the History of Psychology. Полнотекстовая коллекция исторически значимых произведений по психологии и смежным дисциплинам- <http://psychclassics.yorku.ca/>

Флогистон. Материал подготовлен студентами и аспирантами психологического факультета МГУ. Представлена самая разная литература по психологии - от авторских статей до канонических текстов. - <http://flogiston.ru/library>

Библиотека My Word.ru. Психологическая библиотека. Содержит большую коллекцию книг по различным отраслям психологии и психотерапии: учебники, монографии, методические материалы. - <http://psylib.myword.ru/>

PSYLIB: Психологическая библиотека "Самопознание и саморазвитие". Полные тексты публикаций по психологии, философии, религии, культурологии. Подборка ссылок на ресурсы Интернета, связанные с психологией и смежными областями знания.- <http://www.psylib.org.ua/books/index.htm>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" – <http://window.edu.ru/>

База по Социальным Наукам. Охват 1 747 журналов. Глубина поиска с 1956 года.- [Social Sciences Citation Index](#)

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общие рекомендации студентам

Самостоятельная работа студентов по дисциплине предполагает глубокую проработку ими тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

– изучение учебной литературы;

- подготовка сообщений и докладов к семинарским занятиям;
- выполнение практических заданий;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на практических занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, творческих заданий и презентаций докладов. По окончании изучения дисциплины проводится зачет по предложенным вопросам.

Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к зачету, а сам зачет становится формой проверки качества всего процесса самостоятельной учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества затруднений при раскрытии зачетного вопроса, студенту предлагается повторная подготовка и передача.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

- 1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой;
- 2) все рассматриваемые на семинарских занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 3) обязательно выполнять все предлагаемые задания;
- 4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;
- 5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Методические рекомендации для студентов по работе с литературой

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать студента в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (т.е. создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных, значимых мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение проблемных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые содержат и доказательства).

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы студента, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах». Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам – залог глубокого усвоения науки.

Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации для студентов по подготовке к практическим занятиям при изучении дисциплины

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. В ходе семинарского занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. В ходе своего выступления использовать технические средства обучения, сопровождать выступление мультимедийной презентацией. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. После подведения итогов семинара устранить недостатки, отмеченные преподавателем.

Методические рекомендации для студентов по подготовке к лекционным занятиям по дисциплине

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения является непременным условием их глубокого и прочного усвоения, а также развития умственных способностей. Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке института, там же получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками. Слушание и запись

лекций – сложные виды учебной деятельности. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Слушая лекции, надо отвлекаться при этом от посторонних мыслей и думать только о том, что излагает преподаватель. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Это должно быть сделано самим студентом. В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места учебного материала, определения, следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы при изучении дисциплины

Важным видом работы студента при изучении данной дисциплины является самостоятельная работа. Она должна носить творческий и планомерный характер. Нельзя опираться только на тот материал, который был озвучен в ходе лекций или практических занятий, необходимо закрепить его и расширить в ходе самостоятельной работы. Наибольший эффект достигается при использовании «системы опережающего чтения», то есть предварительного самостоятельного изучения материала следующей лекции.

Рекомендации к подготовке докладов. Доклад – это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

2. Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме занятия.

3. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания.

4. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

5. Работа студента над докладом-презентацией включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.

6. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей.

7. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.

8. Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное время преподавателем, и в срок.

Методические рекомендации для студентов по подготовке к текущей и промежуточной аттестации при изучении дисциплины

Текущий контроль проводится в течение семестра по итогам выполнения заданий для самостоятельной работы, участия в семинарских занятиях, подготовке докладов и т.д. Текущий контроль успеваемости студентов является постоянным, осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы.

Рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы перед первым днем начала сессии были выполнены все практические работы, сданы все задания, предложенные для самостоятельной работы, выполнены другие предусмотренные программой работы,

При подготовке к зачету повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень программного обеспечения

В процессе изучения дисциплины используются офисный пакет Microsoft Office (Microsoft Office Word, Microsoft Office Excel, Microsoft Office PowerPoint) программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, браузеры Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского и DrWeb, программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro,

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <https://biblioclub.ru/> ;

ЭБС BOOK.ru – <https://www.book.ru/>

Открытый образовательный видеопортал UniverTV.ru.
<http://univertv.ru/video>

Научный журнал «Вопросы психологии» с основополагающими статьями, доступно содержание номеров с 1993 по 2002 гг. и публикации журнала за 1995-1999 гг.; имеется тематическая подборка статей - <http://www.voppsy.ru>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" – <http://window.edu.ru/>

База по Социальным Наукам. Охват 1 747 журналов. Глубина поиска с 1956 года.- [Social Sciences Citation Index](#)

База профессиональных данных «Мир психологии» - <http://psychology.net.ru/>

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Институт располагает специальными помещениями, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе дисциплины.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе дисциплины.

Мультимедийное оборудование: персональные компьютеры с подключением Интернет; мультимедиа-проектор с экраном; копировальная техника.

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

– выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

| Категории студентов | Формы |
|--|---|
| С нарушением слуха | – в печатной форме; – в форме электронного документа; |
| С нарушением зрения | – в печатной форме увеличенным шрифтом; – в форме электронного документа; – в форме аудиофайла; |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | – в печатной форме; – в форме электронного документа; – в форме аудиофайла. |

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа;

– в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и

индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

– лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;

– учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушением зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья. В учебные аудитории должен быть беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в институте.

В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальных залах, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения.

Обучающимся предоставляются следующие услуги:

- выдача литературы в отделах обслуживания;
- индивидуальное чтение плоскочечной литературы чтецом;
- консультации для незрячих пользователей по работе на компьютере с брайлевским дисплеем, по работе в Интернет;

– предоставление незрячим пользователям возможностей самостоятельной работы на компьютере с использованием адаптивных технологий;

– проведение практических занятий по обучению использованию традиционного и электронного каталогов и библиотечно-библиографических баз данных (в т. ч. удаленных);

– прокат тифломагнитофонов, тифлофлэшплееров.

13. Лист регистрации изменений

| № | Дата внесения изменений | № протокола заседания кафедры, дата | Содержание изменения |
|---|-------------------------|-------------------------------------|--|
| 1 | 25.05.2016 | № 9 от «25» мая 2016 года | Утверждена и введена в действие решением кафедры педагогики и психологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (Бакалавр), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 946 от 07.08.2014 года. |
| 2 | 01.09.2017 | № 1 от «01» сентября 2017 года | Актуализирована и введена в действие решением кафедры Педагогики и психологии МРСЭИ |
| 3 | 30.08.2018 | № 1 от «30» августа 2018 года | Актуализирована и введена в действие решением кафедры Педагогики и психологии МРСЭИ |
| 4 | 30.06.2019 | № 10 от «30» июня 2019 года | Актуализирована и введена в действие решением кафедры Педагогики и психологии МРСЭИ |
| 5 | 27.06.2020 | № 10 от «26» июня 2020 года | Актуализирована и введена в действие решением кафедры Педагогики и психологии МРСЭИ |