

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79b73807da5b7b5586c69a3

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии
Кафедра психологического консультирования

Согласовано
и.о. декана факультета психологии
« 29 » июня 2023 г.

/Поляков А.С./

Рабочая программа дисциплины

Психологическая саморегуляция функциональных состояний

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Профиль:

Психолог в социальных практиках

Квалификация

Бакалавр

Формы обучения

Очная, очно-заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета психологии
Протокол « 29 » июня 2023 г. № 11
Председатель УМКом

/Поляков А.С./

Рекомендовано кафедрой
психологического консультирования
Протокол от « 14 » июня 2023 г. № 11
И.о. зав. кафедрой

/Полина А.В./

Мытищи
2023

Авторы-составители:

Киселев В.В., кандидат психологических наук, доцент;

Кочнев В.А., кандидат психологических наук

Рабочая программа дисциплины «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.07.2020 г. № 839.

Дисциплина входит часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является элективной дисциплиной

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	12
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	19
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	20
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	21

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины – подготовить бакалавра психологии обладающего:

- 1) комплексом теоретических знаний о функциональных и экстремальных состояниях, средствах их оптимизации и психологической профилактики;
- 2) практическими навыками и умениями организации и проведения психопрофилактической работы и осуществления психологической помощи в рамках оптимизации функциональных состояний;
- 3) профессионально-личностными качествами, способствующими качественному осуществлению вышеуказанной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- формирование у обучаемых системы теоретических знаний о современных научных теориях, концепциях и подходах к проблеме функциональных состояний;
- обучение будущих психологов грамотно применять полученные теоретические знания в процессе планирования и решения практических задач по психологической профилактике и психокоррекции функциональных состояний;
- овладение наиболее перспективными методами саморегуляции по оптимизации функциональных состояний.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

СПК-3. Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию;

СПК-5. Способен осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1, и является элективной дисциплиной (модулем).

Успешное овладение учебным материалом дисциплины основывается на знаниях, приобретенных бакалаврами по дисциплинам «Анатомия ЦНС и нейрофизиология», «Психология развития и возрастная психология», «Введение в клиническую психологию», «Психодиагностика (с практикумом)», «Основы консультативной психологии», «Основы патопсихологии».

Преподавание дисциплины должно осуществляться в тесной связи с такими дисциплинами подготовки бакалавров, как «Основы психокоррекции и психореабилитации», «Психосоматика», «Психология стресса».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины:

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	
Объем дисциплины в часах	72	
Контактная работа:	36.2	36.2
Лекции	12	12

Практические занятия	24	24
из них, в форме практической подготовки	24	12
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.2	0.2
Зачет	0.2	0.2
Самостоятельная работа	28	28
Контроль	7.8	7.8

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения - зачет в 8 семестре; для очно-заочной формы обучения - зачет в 9 семестре.

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
Тема 1. Теоретические основы оптимизации функциональных состояний Функциональные состояния как предмет психологического исследования. Актуальность исследований ФС и их роль в жизни и деятельности современного человека. Сущность ФС и их основные виды. Структура и методические подходы к диагностике ФС. Профилактика негативных ФС. Средства оптимизации функциональных состояний. Основные направления и способы оптимизации ФС. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика. Способы внешнего воздействия на ФС и их краткая характеристика. Методы саморегуляции и их возможности по оптимизации функциональных состояний. Цель, задачи и сущность психической саморегуляции. История развития методов психической саморегуляции. Общая характеристика основных методов саморегуляции (способов внутренней оптимизации ФС) и возможности их применения. Оценка эффективности овладения навыками психической саморегуляции.	2	4	4
Тема 2. Нервно-мышечная релаксация Теоретико-методологические основы нервно-мышечной релаксации. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность, алгоритм выполнения и психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты НМР. Практическое освоение метода НМР по элементам. Практика выполнения нервно-мышечной релаксации. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия НМР». Практическое освоение метода НМР в целом и ее	2	4	4

модификаций. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия НМР».			
Тема 3. Идеомоторная тренировка Теоретико-методологические основы идеомоторной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода ИМТ, алгоритм выполнения техники ИМТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Просмотр учебного фильма по технике выполнения ИМТ. Выполнение подготовительных упражнений ИМТ. Практика выполнения идеомоторной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия ИМТ». Практическое освоение метода ИМТ в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия ИМТ».	2	4	4
Тема 4. Сенсорная репродукция образов Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Теоретические основы СРО. Сущность метода СРО, алгоритм выполнения техники СРО и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Практическое освоение техники СРО. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия СРО». Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия СРО».	2	4	4
Тема 5. Аутогенная тренировка Теоретико-методологические основы аутогенной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода АТ, алгоритм выполнения техники АТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Выполнение основных упражнений АТ (низшей степени, АТ-1). Практика выполнения аутогенной тренировки (низшая степень). Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-1». Практическое освоение метода АТ-1 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-1». Практика выполнения аутогенной тренировки (высшая степень). Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-2». Практическое освоение метода АТ-2 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-2».	2	4	4
Тема 6. Дополнительные средства саморегуляции	2	4	4

Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Теоретические основы дополнительных средств (техник) саморегуляции (упражнений специализированных видов гимнастики: музыкальное сопровождение композициями функциональной музыки осуществляется по выбору преподавателя и обучаемых; дыхательных техник (упражнений) саморегуляции). Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции.			
ИТОГО:	12	24	24

По очно-заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
Тема 1. Теоретические основы оптимизации функциональных состояний Функциональные состояния как предмет психологического исследования. Актуальность исследований ФС и их роль в жизни и деятельности современного человека. Сущность ФС и их основные виды. Структура и методические подходы к диагностике ФС. Профилактика негативных ФС. Средства оптимизации функциональных состояний. Основные направления и способы оптимизации ФС. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика. Способы внешнего воздействия на ФС и их краткая характеристика. Методы саморегуляции и их возможности по оптимизации функциональных состояний. Цель, задачи и сущность психической саморегуляции. История развития методов психической саморегуляции. Общая характеристика основных методов саморегуляции (способов внутренней оптимизации ФС) и возможности их применения. Оценка эффективности овладения навыками психической саморегуляции.	2	4	2
Тема 2. Нервно-мышечная релаксация Теоретико-методологические основы нервно-мышечной релаксации. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность, алгоритм выполнения и психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты НМР. Практическое освоение метода НМР по элементам. Практика выполнения нервно-мышечной релаксации. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия НМР». Практическое освоение метода НМР в целом и ее	2	4	2

модификаций. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия НМР».			
Тема 3. Идеомоторная тренировка Теоретико-методологические основы идеомоторной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода ИМТ, алгоритм выполнения техники ИМТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Просмотр учебного фильма по технике выполнения ИМТ. Выполнение подготовительных упражнений ИМТ. Практика выполнения идеомоторной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия ИМТ». Практическое освоение метода ИМТ в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия ИМТ».	2	4	2
Тема 4. Сенсорная репродукция образов Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Теоретические основы СРО. Сущность метода СРО, алгоритм выполнения техники СРО и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Практическое освоение техники СРО. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия СРО». Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия СРО».	2	4	2
Тема 5. Аутогенная тренировка Теоретико-методологические основы аутогенной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода АТ, алгоритм выполнения техники АТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Выполнение основных упражнений АТ (низшей степени, АТ-1). Практика выполнения аутогенной тренировки (низшая степень). Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-1». Практическое освоение метода АТ-1 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-1». Практика выполнения аутогенной тренировки (высшая степень). Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-2». Практическое освоение метода АТ-2 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-2».	2	4	2
Тема 6. Дополнительные средства саморегуляции	2	4	2

Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Теоретические основы дополнительных средств (техник) саморегуляции (упражнений специализированных видов гимнастики: музыкальное сопровождение композициями функциональной музыки осуществляется по выбору преподавателя и обучаемых; дыхательных техник (упражнений) саморегуляции). Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции.			
ИТОГО:	12	24	12

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

По очной форме обучения

Тема	Задание на практическую подготовку (психологическая практика)	количество часов
Тема 1. Теоретические основы оптимизации функциональных состояний	Задание 1. Дайте характеристику функциональным состояниям. Задание 2. Разработайте карточку наблюдения за работоспособностью субъекта труда.	4
Тема 2. Нервно-мышечная релаксация	Задание 1. Подберите упражнения на нервно-мышечную релаксацию. Задание 2. Проведите упражнение на отработку нервно-мышечной релаксации.	4
Тема 3. Идеомоторная тренировка	Задание 1. Подберите упражнения на идеомоторную тренировку. Задание 2. Проведите упражнение на отработку идеомоторной тренировки.	4
Тема 4. Сенсорная репродукция образов	Задание 1. Подберите упражнения на сенсорную репродукцию образов. Задание 2. Проведите упражнение на отработку сенсорной репродукции образов.	4
Тема 5. Аутогенная тренировка	Задание 1. Проведите анализ упражнений АТ. Задание 2. Проведите АТ на практике.	4
Тема 6. Дополнительные средства саморегуляции	Задание 1. Подберите дополнительные средства саморегуляции. Задание 2. Проведите упражнение на отработку дополнительных средств саморегуляции.	4
Итого		24

По очно-заочной форме обучения

Тема	Задание на практическую подготовку (психологическая практика)	количество часов
Тема 1. Теоретические основы оптимизации функциональных состояний	Задание 1. Дайте характеристику функциональным состояниям.	2
Тема 2. Нервно-мышечная релаксация	Задание 1. Подберите упражнения на нервно-мышечную релаксацию.	2
Тема 3. Идеомоторная тренировка	Задание 1. Подберите упражнения на идеомоторную тренировку.	2
Тема 4. Сенсорная репродукция образов	Задание 1. Подберите упражнения на сенсорную репродукцию образов.	2
Тема 5. Аутогенная тренировка	Задание 1. Проведите анализ упражнений АТ.	2
Тема 6. Дополнительные средства саморегуляции	Задание 1. Подберите дополнительные средства саморегуляции.	2
Итого		12

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов (очная форма/очно-заочная форма)	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Тема 1. Теоретические основы оптимизации функциональных состояний	Общая характеристика основных методов саморегуляции (способов внутренней оптимизации ФС) и возможности их применения. Оценка эффективности овладения навыками психической саморегуляции.	4/4	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация
Тема 2. Нервно-мышечная релаксация	Практическое освоение метода НМР в целом и ее модификаций. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия НМР».	4/4	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация

Тема 3. Идеомоторная тренировка	Практическое освоение метода ИМТ в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия ИМТ».	4/4	презентации Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация
Тема 4. Сенсорная репродукция образов	Практическое освоение техники СРО. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия СРО». Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия СРО».	4/4	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация
Тема 5. Аутогенная тренировка	Практическое освоение метода АТ-2 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-2».	6/6	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация
Тема 6. Дополнительные средства саморегуляции	Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции.	6/6	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация
Итого		28/28			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
--------------------------------	--------------------

СПК-3. Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-5. Способен осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам)	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
СПК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - о последствиях негативного влияния функциональных состояний на психосоматическое здоровье человека; - о психофизиологических механизмах негативного воздействия функциональных состояний на человека в процессе его жизнедеятельности; уметь: - осуществлять экспресс-диагностику функциональных состояний	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - о последствиях негативного влияния функциональных состояний на психосоматическое здоровье человека; - о психофизиологических механизмах негативного воздействия функциональных состояний на человека в процессе его жизнедеятельности; уметь: - осуществлять экспресс-диагностику функциональных состояний; владеть: - наиболее перспективными методами и методиками психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации и Шкала оценивания практической подготовки
СПК-5	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - основные способы непосредственного воздействия на функциональные состояния	Устный опрос, конспект, аннотация текста,	Шкала оценивания устного опроса Шкала

			и наиболее перспективные методы психологической саморегуляции негативных функциональных состояний; уметь: - применять методы, методики психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний	презентаци я	оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентаци и
	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - основные способы непосредственного воздействия на функциональные состояния и наиболее перспективные методы психологической саморегуляции негативных функциональных состояний; уметь: - применять методы, методики психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний владеть: - навыками и умениями организации и проведения занятий по применению способов психологической самопомощи - внутренней оптимизации функциональных состояний.	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентаци я, практическ ая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентаци и Шкала оценивания практическ ой подготовки

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

Шкала оценивания конспекта

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Конспект	конспект подготовлен по теме изучения	1
	конспект отсутствует	0

Шкала оценивания аннотации текста

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Аннотация текста	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; художественная выразительность изложения; логичность изложения; аннотация сдана в срок	10

	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	7
	Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация не сдана в срок	0

Шкала оценивания презентации

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Презентация	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; эстетичность оформления	10
	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	7
	Соответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	4
	Несоответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	0

Шкала оценивания практической подготовки

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практической подготовке, выполнено практическое/лабораторное исследование на выборке испытуемых не менее 10 человек и/или отработан алгоритм оказания психологической помощи	5
средняя активность на практической подготовке, выполнено практическое/лабораторное исследование на выборке испытуемых не менее 5 человек и/или отработан алгоритм оказания психологической помощи	2

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные задания для устных опросов

1. Обоснуйте актуальность исследования функциональных состояний (ФС).
2. Раскройте роль ФС в жизнедеятельности человека.

3. Назовите и кратко охарактеризуйте основные подходы к понятию «функциональные состояния».
4. Перечислите и раскройте сущность основных видов ФС (утомление, монотония, напряженность, различные формы психологического стресса).
5. Перечислите и раскройте сущность основных групп явлений, определяющих возникновение ФС (мотивация, содержание деятельности, величина сенсорной нагрузки, исходный фоновый уровень, индивидуальные особенности субъекта).
6. Раскройте структуру и методические подходы к диагностике ФС.
7. Раскройте сущность диагностики ФС и основные требования к ней.
7. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные принципы и методы диагностики и оценки ФС (физиологические, психологические).
8. Раскройте цель, основные направления и меры профилактики ФС.
9. Раскройте сущность и содержание психологических мер профилактики ФС.
10. Раскройте цель и задачи профилактики неблагоприятных ФС.
11. Назовите типологию и кратко охарактеризуйте основные способы нормализации состояния человека.
12. Перечислите и дайте краткую характеристику основным направлениям оптимизации ФС человека.

Примерные темы конспектов

1. Актуальность исследований ФС и их роль в жизни и деятельности современного человека.
2. Сущность ФС и их основные виды.
3. Структура и методические подходы к диагностике ФС.
4. Профилактика ФС.
5. Средства оптимизации функциональных состояний.
6. Основные направления и способы оптимизации ФС.
7. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика.
8. Способы внешнего воздействия на ФС и их краткая характеристика.
9. Методы саморегуляции и их возможности по оптимизации функциональных состояний.
10. Цель, задачи и сущность психической саморегуляции.
11. История развития методов психической саморегуляции.
12. Общая характеристика основных методов саморегуляции (способов внутренней оптимизации ФС) и возможности их применения.

Примерные тексты для аннотаций

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543148>
2. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543673>
3. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540209>

Примерная тематика презентаций

1. Актуальность исследования функциональных состояний (ФС).
2. Роль ФС в жизнедеятельности человека.

3. Основные подходы к понятию «функциональные состояния».
4. Сущность основных видов ФС (устомление, монотония, напряженность, различные формы психологического стресса).
5. Сущность основных групп явлений, определяющих возникновение ФС (мотивация, содержание деятельности, величина сенсорной нагрузки, исходный фоновый уровень, индивидуальные особенности субъекта).
6. Структура и методические подходы к диагностике ФС.
7. Сущность диагностики ФС и основные требования к ней.
8. Основные принципы и методы диагностики и оценки ФС (физиологические, психологические).
9. Цель, основные направления и меры профилактики ФС.
10. Сущность и содержание психологических мер профилактики ФС.
11. Цель и задачи профилактики неблагоприятных ФС.
12. Типология основных способов нормализации состояния человека.
13. Основные направления оптимизации ФС человека.
14. Сущность психопрофилактического подхода к проблеме оптимизации ФС.
15. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика.
26. Способы внешнего воздействия на ФС и их краткая характеристика.

Задание на практическую подготовку

- Задание 1. Дайте характеристику функциональным состояниям.
- Задание 2. Разработайте карточку наблюдения за работоспособностью субъекта труда.
- Задание 3. Подберите упражнения на нервно-мышечную релаксацию.
- Задание 4. Проведите упражнение на отработку нервно-мышечной релаксации.
- Задание 5. Подберите упражнения на идеомоторную тренировку.
- Задание 6. Проведите упражнение на отработку идеомоторной тренировки.
- Задание 7. Подберите упражнения на сенсорную репродукцию образов.
- Задание 8. Проведите упражнение на отработку сенсорной репродукции образов.
- Задание 9. Проведите анализ упражнений АТ.
- Задание 10. Проведите АТ на практике.
- Задание 11. Подберите дополнительные средства саморегуляции.
- Задание 12. Проведите упражнение на отработку дополнительных средств саморегуляции.

Примерные вопросы к зачету

1. Сущность понятия «психическая саморегуляция», ее цель и задачи.
2. Сущность механизма психической саморегуляции.
3. Основные источники современных методов психической саморегуляции и раскройте историю их развития.
4. Основные методы психологической саморегуляции.
5. Понятие и сущность релаксации (нервно-мышечной релаксации - НМР).
6. Сущность механизма НМР.
7. Возможности НМР и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.
8. Особенности применения НМР релаксации.
9. Возможные побочные эффекты релаксации.
10. Модификации метода НМР.
11. Сущность метода активной НМР (АНМР) по Э. Джейкобсону и содержание основных упражнений АНМР.
12. Алгоритм выполнения АНМР.

13. Понятие, цель и сущность идеомоторной тренировки (ИМТ).
14. Сущность механизма ИМТ и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов ИМТ.
15. Особенности применения ИМТ.
16. Сущность и содержание классической техники ИМТ.
17. Алгоритм выполнения классической техники ИМТ.
18. Модифицированная техника ИМТ в измененных состояниях сознания и алгоритм ее выполнения.
19. Понятие, цель и сущность сенсорной репродукции образов (СРО).
20. Сущность механизма СРО и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов СРО.
21. Особенности применения СРО.
22. Сущность и содержание классической техники СРО.
23. Алгоритм выполнения классической техники СРО.
24. Модифицированные варианты техники СРО.
25. Понятие и сущность аутогенной тренировки (АТ).
26. Краткая характеристика основных источников метода АТ и история его развития.
27. Сущность механизма АТ.
28. Возможности АТ и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.
29. Особенности применения АТ и ее возможные побочные действия.
30. Краткая характеристика основных ступеней АТ (низшей, высшей).
31. Краткая характеристика основных модификаций метода АТ.
32. Сущность и содержание упражнений низшей ступени АТ-1 по И.Г. Шульцу.
33. Алгоритм выполнения низшей ступени АТ-1 по И.Г. Шульцу.
34. Сущность высшей ступени АТ-2.
35. Алгоритм выполнения высшей ступени АТ-2.
36. Сущность и содержание полного и сокращенного комплексов психорегулирующей тренировки (ПРТ).
37. Техника выполнения полного и сокращенного комплексов ПРТ.
38. Сущность и содержание методики аутоофтальмотренинга Л.П. Гримака.
39. Техника выполнения методики аутоофтальмотренинга Л.П. Гримака.
40. Понятие и сущность функциональной музыки и музыкального воздействия на человека.
41. Историю развития музыкального воздействия как приема оптимизации ФС.
42. Механизм, основные принципы и особенности музыкального воздействия.
43. Понятие и сущность цветомузыкального воздействия на человека.
44. Механизм, основные принципы и особенности цветомузыкального воздействия.
45. Понятие и сущность специализированных видов гимнастики (специальные двигательные и дыхательные упражнения).
46. Сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов специальных двигательных и дыхательных упражнений.
47. Алгоритм выполнения специальных двигательных и дыхательных упражнений.
48. Понятие и сущность самомассажа.

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

Основными формами текущего контроля являются устные опросы, написание конспектов, аннотирование текстов, подготовка презентаций, практическая подготовка.

Написание конспекта (статьи, монографии, учебника, книги и пр.) представляет

собой деятельность студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Аннотирование текста (аннотация – краткая характеристика текста, книги, статьи, раскрывающая содержание). Фиксируются основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы автора.

Презентация – форма текущего контроля, где, кроме умения работать с информацией, используются практические навыки по наглядному пространственному ее отображению.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам. Минимальное количество баллов, которые студент должен набрать в течение семестра за текущий контроль, равняется 40 баллам. Максимальная сумма баллов, которые студент может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, которые проходит в форме устного собеседования по вопросам.

При проведении зачета учитывается посещаемость студентом лекционных занятий, активность на практических занятиях, выполнение самостоятельной работы, отработка пропущенных занятий по уважительной причине.

Шкала оценивания зачёта.

16–20 баллов – регулярное посещение занятий, высокая активность на практических и лабораторных занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

11–15 баллов – систематическое посещение занятий, участие на практических и лабораторных занятиях, единичные пропуски по уважительной причине и их отработка, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.

6–10 баллов – нерегулярное посещение занятий, низкая активность на практических и лабораторных занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0–5 балла – регулярные пропуски занятий и отсутствие активности работы, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Баллы	Оценивание по системе «зачтено / не зачтено»
100-41	зачтено
40-0	не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543148>
2. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543673>
3. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540209>

6.2. Дополнительная литература

1. Дикая, Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека: системно-деятельностный подход / Л.Г. Дикая. - Москва : Институт психологии РАН, 2003. - 318 с. - ISBN 5-9270-0048-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1058440>
2. Красикова, Ю. Ю. Применение техник психической саморегуляции в работе с сотрудниками уголовно-исполнительной системы. Книга 129 : практические рекомендации / Ю. Ю. Красикова, Т. И. Савельева. - Рязань : Академия ФСИН России, 2016. - 40 с. - ISBN 978-5-7743-0783-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247783>
3. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения : монография / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. - Москва : Институт психологии РАН, 2007. - 214 с. - ISBN 978-5-9270-0104-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1058799>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,

1. Википедия — свободная энциклопедия. — URL: <http://ru.wikipedia.org>.
2. Поисковые системы. URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
3. Электронная гуманитарная библиотека. — URL: <http://www.gumfak.ru>.
4. Портал психологических изданий Psyjournals — URL: <http://psyjournals.ru>.
5. Российская психология: информационно-аналитический портал — URL: <http://rospsy.ru>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU — URL: <http://elibrary.ru>.
7. Материалы по психологии — <http://psychology-online.net>
8. Электронная библиотека — URL: <http://www.twirpx.com/files/>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов
2. Методические рекомендации студентам по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
 Microsoft Office
 Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных
fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации
www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.