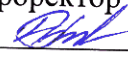


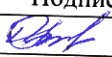
ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
 Т.Ю. Тюринина
«29» августа 2024 г.

ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа и направлений специальностей	37.00.00 Психологические науки
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Профиль:	Консультативная психология

Разработали: кандидат психологических наук, доцент Кезикова И.З.
кандидат психологических наук, доцент Осипова В.В.

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2024- 2025	№ 1	«29» августа 2024 г.		«29» августа 2024 г.
2	20__ - 20__	№	«__» _____ 20__ г.		«__» _____ 20__ г.
3	20__ - 20__	№	«__» _____ 20__ г.		«__» _____ 20__ г.
4	20__ - 20__	№	«__» _____ 20__ г.		«__» _____ 20__ г.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень высшего образования бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839, дисциплина «Психическая регуляция поведения» входит в состав части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина «Психическая регуляция поведения», в соответствии с учебным планом, является дисциплиной по выбору.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психическая регуляция поведения» включает 35 тем. Темы объединены в шесть дидактических единиц: «Методы и способы саморегуляции», «Саморегуляция поведенческих проявлений. Проблема оптимизации психического состояния», «Методы управления психическим состоянием», «Самоуправление психическим состоянием», «Психолого-педагогическое консультирование», «Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации».

Цель изучения дисциплины заключается в способности к проведению психологического консультирования, профессионального собеседования субъектов образовательного процесса, тренингов по активизации профессионального самоопределения обучающихся; к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, социальных групп, населения в процессе жизнедеятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- психологическое консультирование субъектов образовательного процесса;
- разработка и реализация программ просветительско-профилактической работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)

В результате изучения дисциплины «Психическая регуляция поведения» у студента формируются следующие компетенции:

ПК-4 Способен к проведению психологического консультирования, профессионального собеседования субъектов образовательного процесса, тренингов по активизации профессионального самоопределения обучающихся.

ПК-5 Способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, социальных групп, населения в процессе жизнедеятельности.

Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат) и на основе профессиональных стандартов:

"Психолог в социальной сфере", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н

(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013 г., регистрационный N 30840);

"Педагог-психолог (психолог в сфере образования)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. N 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный N38575).

Задача ПД	Код и наименование профессиональной компетенции	Наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
<p>Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса</p>	<p>Способен к проведению психологического консультирования, профессионального собеседования субъектов образовательного процесса, тренингов по активизации профессионального самоопределения обучающихся (ПК-4);</p>	<p>Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи; международные нормы и договоры в области прав ребенка и образования детей; трудовое законодательство Российской Федерации, законодательство Российской Федерации в сфере образования и прав</p>	<p>Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа</p>

		<p>ребенка; нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования. Уметь: разрабатывать совместно с педагогами и преподавателями индивидуальный образовательный маршрут с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Владеть: приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий, обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности.</p>	
Разработка и реализация программ просветительско-	Способен к осуществлению мероприятий,	Знать: основные закономерности и факты проявления	Контактная работа: Лекции

<p>профилактической работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p>	<p>ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, социальных групп, населения в процессе жизнедеятельности (ПК-5)</p>	<p>индивидуальности человека, а также индивидуальных особенностей отдельных людей в сферах воспитания, обучения, производства, организации и регуляции человеческих взаимоотношений; основы разработки программ просветительно-профилактической работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p> <p>Уметь на основе исследования индивидуально-психологических особенностей человека выработать рекомендации по их учету в трудовой, учебной, спортивной, коммуникативной деятельности личности.</p> <p>Владеть: приемами анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях; способами реализации программ просветительно-профилактической работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа</p>
--	---	--	--

4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психическая регуляция поведения» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» учебных планов по направлению подготовки 37.03.01 Психология уровень бакалавриат.

Согласно учебному плану дисциплина «Психическая регуляция поведения» изучается на 5 курсе в 10 семестре при очно-заочной форме обучения и на 4 курсе в 7 семестре при очной форме обучения.

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		7
Общая трудоемкость дисциплины	5(180)	5(180)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	90	90
- лекции (Л)	36	3
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	54	54
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	90	90
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		10
Общая трудоемкость дисциплины	5(180)	5(180)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	42	42
- лекции (Л)	14	14
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	28	28
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	138	138
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		

- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ ДЕ	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п.п.	Тема задания	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1.	Методы и способы саморегуляции	1.	Теории саморегуляции. Концепции психической саморегуляции. Понятие о саморегуляции как произвольном действии.	ПК-4 ПК-5
		2.	Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности.	
		3.	Психологические концепции регуляции психической деятельности.	
		4.	Концепции регуляции психических и состояний.	
		5.	Методы и способы саморегуляции.	
2.	Саморегуляция поведенческих проявлений.	6.	Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой и др.	ПК-4 ПК-5
		7.	Особенности регуляции отдельных психических состояний.	
		8.	Специфика саморегуляции и профилактики состояний утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы, фрустрации и др.).	
		9.	Саморегуляция посттравматических состояний человека и	

			состояния эмоционального "выгорания".	
		10.	Медитации, настрои, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.	
3.	Проблема оптимизации психического состояния	11.	Развитие представления о психических состояниях. Значение психических состояний в деятельности человека.	ПК-4 ПК-5
		12.	Развитие представления о психических состояниях в истории психологии.	
		13.	Структура и функции психических состояний.	
		14.	Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния.	
		15.	Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека. Эмоциональный стресс.	
4.	Методы управления психическим состоянием	16.	Методы прямого управления психическим состоянием.	ПК-4 ПК-5
		17.	Классификация методов управления психическим состоянием.	
		18.	Воздействие слова на психическое состояние человека.	
		19.	Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния.	
		20.	Психофармакологические средства, их классификация	

			и применение.	
		21.	Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура.	
		22.	Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека.	
		23.	Организация общения. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Поддержание психического и физического здоровья.	
5.	Самоуправление психическим состоянием	24.	Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Понятие психологической готовности.	ПК-4 ПК-5
		25.	Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки.	
		26.	Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая.	
		27.	Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния.	
		28.	Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов.	
		29.	Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др.	
		30.	Методика формирования способности к психическому самоуправлению.	
		31.	Проектирование и организация работы центров психологической регуляции	

			состояний.	
		32.	Оценка эффективности овладения навыками самоуправления состоянием.	
6.	Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации	33.	Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г. Шульца).	ПК-4 ПК-5
		34.	Низшая и высшая степени аутотренинга. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения.	
		35.	Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка. Методика ПФК (психофизического контура с обратной связью).	

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

очная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	СЗ	ПЗ	ЛЗ	СРС
1.	Теории саморегуляции. Концепции психической саморегуляции. Понятие о саморегуляции как произвольном действии.	6	1		2		3
2.	Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности.	6	1		2		3
3.	Психологические концепции регуляции психической деятельности.	6	1		2		3
4.	Концепции регуляции психических и состояний.	6	1		2		3
5.	Методы и способы	6	1		2		3

	саморегуляции.						
6.	Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой и др.	6	1		2		3
7.	Особенности регуляции отдельных психических состояний.	6	1		2		3
8.	Специфика саморегуляции и профилактики состояний утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы, фрустрации и др.).	6	1		2		3
9.	Саморегуляция посттравматических состояний человека и состояния эмоционального "выгорания".	6	1		2		3
10.	Медитации, настрои, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.	6	1		2		3
11.	Развитие представления о психических состояниях. Значение психических состояний в деятельности человека.	6	1		2		3
12.	Развитие представления о психических состояниях в истории психологии.	6	1		2		3

13.	Структура и функции психических состояний.	6	1		2		3
14.	Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния.	6	1		2		3
15.	Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека. Эмоциональный стресс.	6	1		2		3
16.	Методы прямого управления психическим состоянием.	6	1		2		3
17.	Классификация методов управления психическим состоянием.	6	1		2		3
18.	Воздействие слова на психическое состояние человека.	6	1		2		3
19.	Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния.	6	1		2		3
20.	Психофармакологические средства, их классификация и применение.	5	1		1		3
21.	Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура.	4	1		1		2
22.	Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека.	4	1		1		2
23.	Организация общения. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Поддержание психического и физического здоровья.	4	1		1		2
24.	Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Понятие психологической	4	1		1		2

	готовности.						
25.	Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки.	4	1		1		2
26.	Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая.	4	1		1		2
27.	Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния.	4	1		1		2
28.	Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов.	4	1		1		2
29.	Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др.	4	1		1		2
30.	Методика формирования способности к психическому самоуправлению.	4	1		1		2
31.	Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний.	4	1		1		2
32.	Оценка эффективности овладения навыками самоуправления состоянием.	4	1		1		2
33.	Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г. Шульца).	4	1		1		2
34.	Низшая и высшая степени аутотренинга. Методики аутогенной тренировки в	4	1		1		2

	форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения.						
35.	Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка. Методика ПФК (психофизического контура с обратной связью).	5	2		1		2
ИТОГО:		180	36		54		90

очно-заочная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	СЗ	ПЗ	ЛЗ	СРС
1.	Теории саморегуляции. Концепции психической саморегуляции. Понятие о саморегуляции как произвольном действии.	5,5	0,5		1		4
2.	Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности.	5,5	0,5		1		4
3.	Психологические концепции регуляции психической деятельности.	5,5	0,5		1		4
4.	Концепции регуляции психических и состояний.	5,5	0,5		1		4
5.	Методы и способы саморегуляции.	5,5	0,5		1		4
6.	Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной	5,5	0,5		1		4

	психологической атмосферой и др.						
7.	Особенности регуляции отдельных психических состояний.	5,5	0,5		1		4
8.	Специфика саморегуляции и профилактики состояний утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы. фрустрации и др.).	5,5	0,5		1		4
9.	Саморегуляция посттравматических состояний человека и состояния эмоционального "выгорания".	5,5	0,5		1		4
10.	Медитации, настрои, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.	5,5	0,5		1		4
11.	Развитие представления о психических состояниях. Значение психических состояний в деятельности человека.	5,5	0,5		1		4
12.	Развитие представления о психических состояниях в истории психологии.	5,5	0,5		1		4
13.	Структура и функции психических состояний.	5,5	0,5		1		4
14.	Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния.	5,5	0,5		1		4
15.	Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния. Настроение как	5,5	0,5		1		4

	эмоциональный фон психической жизни человека. Эмоциональный стресс.						
16.	Методы прямого управления психическим состоянием.	5,5	0,5		1		4
17.	Классификация методов управления психическим состоянием.	5,5	0,5		1		4
18.	Воздействие слова на психическое состояние человека.	5,5	0,5		1		4
19.	Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния.	5,5	0,5		1		4
20.	Психофармакологические средства, их классификация и применение.	5,5	0,5		1		4
21.	Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура.	5,5	0,5		1		4
22.	Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека.	5,5	0,25		0,5		4
23.	Организация общения. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Поддержание психического и физического здоровья.	4,75	0,25		0,5		4
24.	Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Понятие психологической готовности.	4,75	0,25		0,5		4
25.	Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки.	4,75	0,25		0,5		4
26.	Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая.	4,75	0,25		0,5		4
27.	Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического	4,75	0,25		0,5		4

	состояния.						
28.	Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов.	4,75	0,25		0,5		4
29.	Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др.	4,75	0,25		0,5		4
30.	Методика формирования способности к психическому самоуправлению.	4,75	0,25		0,5		4
31.	Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний.	4,75	0,25		0,5		4
32.	Оценка эффективности овладения навыками самоуправления состоянием.	4,75	0,25		0,5		4
33.	Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г. Шульца).	4,75	0,25		0,5		4
34.	Низшая и высшая степени аутотренинга. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения.	3,75	0,25		0,5		3
35.	Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка. Методика ПФК (психофизического контура с обратной	3,75	0,25		0,5		3

	связью).					
ИТОГО:		180	14	28	138	

8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине. Рекомендуемые темы для проведения практических занятий:

при очной и очно-заочной формах обучения:

1. Теории саморегуляции. Концепции психической саморегуляции. Понятие о саморегуляции как произвольном действии.

2. Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности.

3. Психологические концепции регуляции психической деятельности.

4. Концепции регуляции психических состояний.

5. Методы и способы саморегуляции.

6. Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой и др.

7. Особенности регуляции отдельных психических состояний.

8. Специфика саморегуляции и профилактики состояний утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы, фрустрации и др.).

9. Саморегуляция посттравматических состояний человека и состояния эмоционального "выгорания".

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

11. Развитие представления о психических состояниях. Значение психических состояний в деятельности человека.

12. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии.

13. Структура и функции психических состояний.

14. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния.

15. Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека. Эмоциональный стресс.

16. Методы прямого управления психическим состоянием.

17. Классификация методов управления психическим состоянием.

18. Воздействие слова на психическое состояние человека.

19. Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния.

20. Психофармакологические средства, их классификация и применение.

21. Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура.

22. Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека.

23. Организация общения. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Поддержание психического и физического здоровья.

24.Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Понятие психологической готовности.

25.Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки.

26.Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая.

27.Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния.

28.Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов.

29.Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др.

30.Методика формирования способности к психическому самоуправлению.

31.Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний.

32.Оценка эффективности овладения навыками самоуправления состоянием.

33.Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г. Шульца).

34.Низшая и высшая степени аутотренинга. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения.

35.Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка. Методика ПФК (психофизического контура с обратной связью).

10. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

11.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием конспекта лекций и рекомендованной литературы;

- подготовка к экзамену в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;

- дидактическое тестирование.

В комплекте учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- оценочные материалы.

11.2 КУРСОВАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрено.

11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрено.

12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают:

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП (дисциплины)

Тематическая структура дисциплины

№ ДЕ	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п.п.	Тема задания	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1.	Методы и способы саморегуляции	3.	Теории саморегуляции. Концепции психической саморегуляции. Понятие о саморегуляции как произвольном действии.	ПК-4 ПК-5
		4.	Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности.	
		3.	Психологические концепции регуляции психической деятельности.	
		4.	Концепции регуляции психических и состояний.	
		5.	Методы и способы саморегуляции.	
2.	Саморегуляция поведенческих проявлений.	6.	Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой и др.	ПК-4 ПК-5
		7.	Особенности регуляции отдельных психических состояний.	
		8.	Специфика саморегуляции и профилактики состояний утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы, фрустрации и	

			др.).	
		9.	Саморегуляция посттравматических состояний человека и состояния эмоционального "выгорания".	
		10.	Медитации, настрои, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.	
3.	Проблема оптимизации психического состояния	11.	Развитие представления о психических состояниях. Значение психических состояний в деятельности человека.	ПК-4 ПК-5
		12.	Развитие представления о психических состояниях в истории психологии.	
		13.	Структура и функции психических состояний.	
		14.	Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния.	
		15.	Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека. Эмоциональный стресс.	
4.	Методы управления психическим состоянием	16.	Методы прямого управления психическим состоянием.	ПК-4 ПК-5
		17.	Классификация методов управления психическим состоянием.	
		18.	Воздействие слова на психическое состояние человека.	

		19.	Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния.	
		20.	Психофармакологические средства, их классификация и применение.	
		21.	Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура.	
		22.	Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека.	
		23.	Организация общения. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Поддержание психического и физического здоровья.	
5.	Самоуправление психическим состоянием	24.	Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Понятие психологической готовности.	ПК-4 ПК-5
		25.	Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки.	
		26.	Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая.	
		27.	Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния.	
		28.	Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов.	
		29.	Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др.	

		30.	Методика формирования способности к психическому самоуправлению.	
		31.	Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний.	
		32.	Оценка эффективности овладения навыками самоуправления состоянием.	
6.	Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации	33.	Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г. Шульца).	ПК-4 ПК-5
		34.	Низшая и высшая степени аутогенной тренировки. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения.	
		35.	Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка. Методика ПФК (психофизического контура с обратной связью).	

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

№ п п	Компетенция	Виды оценочных средств используемых для оценки компетенций по дисциплине	
		Вопросы для экзамена	Тестирование
1	ПК-4	+ (1-48 вопросы)	+
2	ПК-5	+ (1-48 вопросы)	+

12.3. Описание критериев и показателей оценивания компетенций и описание шкал оценивания при использовании различных видов оценочных средств

12.3.1. Вопросы для экзамена

При оценке знаний на экзамене учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.

3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
2	Хорошо	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
3	Удовлетворительно	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
4	Неудовлетворительно	Студент демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.

12.3.2. Тестирование

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

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

12.4.1. Вопросы для экзамена

1. Теории саморегуляции.
2. Концепции психической саморегуляции.
3. Понятие о саморегуляции как произвольном действии.
4. Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности.
5. Психологические концепции регуляции психической деятельности.
6. Концепции регуляции психических состояний.
7. Методы и способы саморегуляции.
8. Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой и др.
9. Особенности регуляции отдельных психических состояний.
10. Специфика саморегуляции и профилактики состояний утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы, фрустрации и др.).
11. Саморегуляция посттравматических состояний человека и состояния эмоционального "выгорания".
12. Медитации, настрои, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.
13. Развитие представления о психических состояниях.
14. Значение психических состояний в деятельности человека.
15. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии.
16. Структура и функции психических состояний.
17. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния.
18. Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния.
19. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека.
20. Эмоциональный стресс.
21. Методы прямого управления психическим состоянием.
22. Классификация методов управления психическим состоянием.
23. Воздействие слова на психическое состояние человека.
24. Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния.
25. Психофармакологические средства, их классификация и применение.
26. Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура.
27. Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека.
28. Организация общения. Имитационные и ролевые игры.
29. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия.
30. Поддержание психического и физического здоровья.

31. Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации.
32. Понятие психологической готовности.
33. Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки.
34. Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая.
35. Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния.
36. Побочные эффекты релаксации.
37. Активизация компенсаторных механизмов.
38. Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др.
39. Методика формирования способности к психическому самоуправлению.
40. Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний.
41. Оценка эффективности овладения навыками самоуправления состоянием.
42. Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г. Шульца).
43. Низшая и высшая степени аутотренинга.
44. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга.
45. Модификации аутогенной тренировки и область их применения.
46. Недостатки аутогенной тренировки.
47. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка.
48. Методика ПФК (психофизического контура с обратной связью).

12.4.2. Банк тестовых заданий

Тематическая структура дисциплины

№ ДЕ	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п.п.	Тема задания	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1.	Методы и способы саморегуляции	5.	Теории саморегуляции. Концепции психической саморегуляции. Понятие о саморегуляции как произвольном действии.	ПК-4 ПК-5
		6.	Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности.	
		3.	Психологические концепции регуляции психической деятельности.	
		4.	Концепции регуляции психических и состояний.	
		5.	Методы и способы саморегуляции.	

2.	Саморегуляция поведенческих проявлений.	6.	Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой и др.	ПК-4 ПК-5
		7.	Особенности регуляции отдельных психических состояний.	
		8.	Специфика саморегуляции и профилактики состояний утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы, фрустрации и др.).	
		9.	Саморегуляция посттравматических состояний человека и состояния эмоционального "выгорания".	
		10.	Медитации, настрои, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.	
3.	Проблема оптимизации психического состояния	11.	Развитие представления о психических состояниях. Значение психических состояний в деятельности человека.	ПК-4 ПК-5
		12.	Развитие представления о психических состояниях в истории психологии.	
		13.	Структура и функции психических состояний.	
		14.	Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния.	
		15.	Эмоциональные состояния.	

			Аффекты и их регулирующие функции. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека. Эмоциональный стресс.	
4.	Методы управления психическим состоянием	16.	Методы прямого управления психическим состоянием.	ПК-4 ПК-5
		17.	Классификация методов управления психическим состоянием.	
		18.	Воздействие слова на психическое состояние человека.	
		19.	Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния.	
		20.	Психофармакологические средства, их классификация и применение.	
		21.	Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура.	
		22.	Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека.	
		23.	Организация общения. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Поддержание психического и физического здоровья.	
5.	Самоуправление психическим состоянием	24.	Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Понятие психологической готовности.	ПК-4 ПК-5
		25.	Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки.	
		26.	Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая.	

		27.	Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния.	
		28.	Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов.	
		29.	Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др.	
		30.	Методика формирования способности к психическому самоуправлению.	
		31.	Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний.	
		32.	Оценка эффективности овладения навыками самоуправления состоянием.	
6.	Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации	33.	Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г. Шульца).	ПК-4 ПК-5
		34.	Низшая и высшая степени аутогенной тренировки. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения.	
		35.	Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка. Методика ПФК (психофизического контура с обратной связью).	

Содержание тестовых материалов

1. Задание

Процессы, отражающие отношение человека к воспринимаемому им явлению, интуитивное определение связи данного явления с удовлетворением или неудовлетворением его потребностей, называются:

МОТИВАЦИОННЫМИ

эмоциональными

волевыми

познавательными

2. Задание

Психический процесс, заключающийся в сознательном регулировании человеком своего поведения и деятельности, связанном с преодолением внутренних и внешних препятствий, называется:

волей

вниманием

памятью

чувством

3. Задание

В чём недостатки группового подхода к решению проблем?

увеличивается время на принятие решения

управляющих, принимающих решение, от их непосредственных подчиненных

неудовлетворенность участников, когда их участие не приносит результата

"размывание" ответственности

все перечисленные

4. Задание

В чём недостаток использования моделей и различных математических методов для принятия решений?

применение научных инструментов и методов

систематизация подходов

отражение наиболее существенных черт действительности

упрощенный взгляд на общую действительность

рационализм и оптимизация затрат

5. Задание

В чём отличительная черта описательных моделей (по сравнению, например, с аналоговыми и символьными)?

легко изменить

нелегко создать

содержат большую долю конкретных деталей

не трудно манипулировать переменными

содержат большую долю абстракции

6. Задание

Чем характеризуется авторитарный режим управления?

менеджер имеет полную власть
менеджер сохраняет за собой право на любые чрезвычайные полномочия
подчиненные полностью и безоговорочно зависимы от своего руководителя
подчиненные не имеют возможности высказать свое мнение
всё вышесказанное верно

7. Задание

Чем характеризуется демократический режим управления?
подчиненные осуществляют контроль над методами управления
руководитель сохраняет за собой право на все решения
сотрудники во всём и полностью зависимы от своего руководителя
подчиненные не имеют возможности высказать свое мнение
менеджер не имеет никаких преград для использования власти

8. Задание

Какая из черт определяет стиль (особенность поведения) человека?
настойчивость, упорство
тактичность, рассудительность
гибкость, преданность делу
готовность к сотрудничеству
все названные

9. Задание

Кого называют максималистами?
тех, кто любит бороться (ради самой борьбы, не обязательно ради победы)
тех, у кого преобладает неконтролируемая потребность непременно оказаться правыми во всем
тех, кто идет на компромиссы, чтобы снизить напряженность
тех, кто никогда не занимает никакой позиции
тех, кто смотрит на жизнь как на возможность жить, что требует от них открытости

10. Задание

Кто может выступать субъектами конфликтного взаимодействия в организации?
отдельные индивиды
социальные группы
подразделения организации
никто из вышеназванных
все указанные

11. Задание

Что поможет быстрее уладить конфликт?
общение
изоляция
одиночество
агрессивность
поиск виновных

12. Задание

Какие черты характерны для последствия внутренних конфликтов у нормального человека?

бесполезность

разлад с собой
утверждение основ этики и морали
только негативные последствия
ни одно утверждение неверно

13. Задание

Что такое стресс?

напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое
удар в спорте
комплекс оздоровительных упражнений
физическое воздействие
ни одно из определений неверно

14. Задание

Какими факторами внутри организации может быть вызван стресс?

перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка
конфликт ролей
неопределенность ролей
неинтересная работа
все факторы

15. Задание

Что не нужно делать людям, страдающим от чрезмерного стресса?

разработать систему приоритетов в своей работе
научиться говорить "нет", когда достигается предел усталости
не налаживайте эффективные и надежные отношения с вашим начальником
находите каждый день время для отключения и отдыха
тщательно выбирать друзей

16. Задание

В чём заключаются признаки стрессового напряжения?

невозможность сосредоточиться на чем-то
слишком частые ошибки в работе
ухудшается память
слишком часто возникает чувство усталости
всё перечисленное

17. Задание

Что не относится к основным методам профилактики стресса?

противострессовая "переделка" дня
прогулка на свежем воздухе
мучительные размышления
оказание первой помощи при остром стрессе
аутоанализ личного стресса

18. Задание

Какие вопросы не входят в критический анализ поведение во время беседы?

четко ли были сформулированы вопросы
не забыты ли главные вопросы

всегда ли были получены удовлетворительные ответы на любой вопрос

какая погода была во время беседы

говорил ли мне собеседник, что думал, или же пытался сообщить то, что я хотел услышать

19. Задание

Какие известны методы проведения деловых бесед?

метод регламентированной беседы

метод целенаправленной беседы

метод свободной беседы

беседа о личной жизни третьих лиц

первые три метода

20. Задание

Что относится к процессу подготовки к деловой беседе?

составление плана беседы

составление вопросов к собеседнику

получение краткой справки о деловых качествах собеседника

продумывание возможных ответов на вопросы собеседника

все перечисленное

21. Задание

Как в коллективе вырабатывается групповое суждение по спорному вопросу, которое затем принимается всеми как групповая норма?

принятие решений происходит обычно в рабочем порядке

официальное голосование не используется

члены коллектива свободно выражают свои мысли и эмоции

руководитель коллектива, являющийся и неофициальным лидером коллектива

происходит групповая дискуссия

22. Задание

На чём основана сила принуждения?

на страхе подчиненных перед своим руководителем

запугивании, подавлении

увольнении неугодных

наказании непослушных

на всех перечисленных факторах

23. Задание

Какие из указанных теорий мотивации принадлежат к содержательным?

теория иерархии потребностей А. Маслоу

двухфакторная теория Ф. Херцберга

теория мотивации Д. МакКлеланда

ни одна

все указанные

24. Задание

Какие из уровней относятся к уровням иерархии потребностей Маслоу?

физиологические потребности

потребность в безопасности

социальные потребности
потребности в уважении
все указанные

25. Задание

Коммуникативный аспект общения отражает стремление партнеров по общению к:
обмену информацией
налаживанию добрых взаимоотношений
достижению взаимопонимания
расширению темы общения
усилению информационного воздействия на партнера

26. Задание

Градиент избегания растет быстрее градиента стремления. Это суждение:
не верно
верно
отчасти верно

27. Задание

Кому из ученых принадлежит разработка учения о борьбе между эросом и танатосом, как природной основе внутриличностных конфликтов:

З. Фрейду

- А. Адлеру
- К. Юнгу
- Э. Фромму
- К. Левину

28. Задание

Какие из перечисленных ниже способов избавления от гнева разработаны Д. Скотт:
визуализация, «заземление», проецирование, очищение ауры
визуализация, сублимация, проецирование, «заземление»
регрессия, сублимация, визуализация
визуализация, выдержка, сублимация, очищение ауры
сублимация, рационализация, регрессия, визуализация

29. Задание

Метод практической эмпатии означает:
многообразное воздействие на оппонента
использование личностных особенностей оппонента
психологическую «настройку» на оппонента
использование биологических особенностей оппонента

30. Задание

Изживание «субкультуры насилия» как метод предупреждения конфликтов является:
социальным
психологическим
культурным
биологическим

31. Задание

Базовые стратегии:

стратегия роста

стратегия сокращения

стратегия достижения конкурентных преимуществ

комбинированная стратегия

стратегия лидера

32. Задание

В чём суть совещательного подхода к выработке решения?

используется как форма группового подхода

носит статус установленного консенсуса

предполагает столкновения личных мнений

связан с проявлением личной инициативы сотрудников

использует все указанные формы

33. Задание

В чём основное преимущество использования группового подхода к решению проблем?

в максимальной способности к решению проблемы

в отсутствии перспективы понимания проблемы

снижении энтузиазма

недоверии к нововведениям

невозможности выбора единого варианта решения

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

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях, а также при выполнении лабораторных работ. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от студента проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении студентом практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы на тренажерах, симуляторах, лабораторном оборудовании и т.д. При этом студент поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести

ответственность за проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) студента решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность студента обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

В таблице приведены процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Виды учебных занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Процедуры оценивания
Посещение студентом аудиторных занятий	ЗНАНИЕ теоретического материала по пройденным темам (модулям)	Проверка конспектов лекций, устный опрос на занятиях
Выполнение практических заданий	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы
Тестирование	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ по пройденным темам (модулям)	Проверка тестов
Промежуточная аттестация	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие изученной дисциплине	Экзамен

Устный опрос - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой студентов (фронтальный опрос) или с отдельными студентами (индивидуальный опрос) с целью оценки результативности посещения студентами аудиторных занятий путем выяснения сформированности у них основных понятий и усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Тесты являются простейшей формой контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Экзамен - процедура оценивания результатов обучения по учебным дисциплинам по окончании семестра, основанная на суммировании баллов, полученных студентом при текущем контроле освоения модулей (семестровая составляющая), а также баллов за качество выполнения экзаменационных заданий (экзаменационная составляющая, - характеризующая способность студента обобщать и систематизировать теоретические и практические знания по дисциплине и решать практико-ориентированные задачи). Полученная балльная оценка по дисциплине переводится в дифференцированную оценку. Экзамены проводятся в устной форме с письменной фиксацией ответов студентов.

Вид, место и количество реализуемых по дисциплине процедур оценивания определено в рабочей программе дисциплины и годовых рабочих учебных планах.

Описание показателей, критериев и шкал оценивания по всем видам учебных работ и контрольных мероприятий приведено в разделе 3 фонда оценочных средств по дисциплине.

Разработка оценочных средств и реализация процедур оценивания регламентируются локальными нормативными актами.

1. Инструкция по проведению тестирования (доступна в учебных кабинетах с компьютерной техникой и на сайте вуза).

2. Демонстрационные варианты компьютерного тестирования (доступны во внутренней информационной сети вуза в учебных кабинетах с компьютерной техникой).

13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

13.1 ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Г. С. Графика в психологическом консультировании: учебное пособие для вузов / Г. С. Абрамова. — 2-е изд. — Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 142 с. — ISBN 978-5-4486-0837-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88159.html> (дата обращения: 16.08.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Амбросова, В. И. Психологическое консультирование. Ч. 1 : учебное пособие / В. И. Амбросова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-4497-0162-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86461.html> (дата обращения: 16.08.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/86461>

3. Забродин, Ю. М. Психологическое консультирование: учебное пособие / Ю. М. Забродин, В. Э. Пахальян; под редакцией Ю. М. Забродин. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 286 с. — ISBN 978-5-4486-0385-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/76805.html> (дата обращения: 16.08.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/76805>

4. Спиженкова, М. А. Психологическое консультирование: учебно-методическое пособие / М. А. Спиженкова. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 127 с. — ISBN 978-5-4487-0640-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/89682.html> (дата обращения: 16.08.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барабанщиков, В.А. Психология восприятия: организация и развитие перцептивного процесса / В.А. Барабанщиков. — 2-е изд. — Москва: Когито-Центр, Высшая школа психологии, 2019. — 240 с. — ISBN 5-89353-194-9, 5-94405-018-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88272.html> (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Взаимоотношения исследовательской и практической психологии [Электронный ресурс]/ О.А. Артемьева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.:

Институт психологии РАН, 2015.— 576 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51911.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Ежова Н.Н. Краткий справочник практического психолога [Электронный ресурс]/ Ежова Н.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.— 319 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58955.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Журавлев А.Л. Актуальные проблемы социально ориентированных отраслей психологии [Электронный ресурс]/ Журавлев А.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2011.— 560 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15512.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Зимина Н.А. Профессиональные умения и навыки ведения консультативной беседы [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зимина Н.А.— Электрон. текстовые данные.— Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2015.— 69 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/46257.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6. Истратова О.Н. Справочник психолога-консультанта организации [Электронный ресурс]/ Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.— 639 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59011.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Основы консультативной психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014.— 213 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62857.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Сапогова, Е.Е. Консультативная психология: тесты, вопросы, упражнения: учебное пособие / Е.Е. Сапогова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. — 308 с. — ISBN 978-5-4263-0818-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94648.html> (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

9. Юревич А.В. Методология и социология психологии [Электронный ресурс]/ Юревич А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2010.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15550.html>.— ЭБС «IPRbooks»

10. Юревич, А.В. Психология и методология / А.В. Юревич. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 312 с. — ISBN 5-9270-0077-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88373.html> (дата обращения: 01.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?

2. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – Режим доступа: <http://pedmir.ru/>.

3. Психолого-педагогическая библиотека - <http://www.koob.ru/>

4. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>

14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Психическая регуляция поведения» для студентов,

обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, осуществляется в виде лекционных и практических занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студентам должны изучить лекционные и практические материалы, другие источники (учебники и учебно-методические пособия, подготовиться к ответам на контрольные вопросы и тестовые задания.

Дисциплина «Основы психологической коррекции» включает 35 тем.

Для проведения лекционных занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 7 разделом рабочей программы дисциплины:

очная и очно-заочная формы обучения

1. Теории саморегуляции. Концепции психической саморегуляции. Понятие о саморегуляции как произвольном действии.

2. Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности.

3. Психологические концепции регуляции психической деятельности.

4. Концепции регуляции психических состояний.

5. Методы и способы саморегуляции.

6. Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой и др.

7. Особенности регуляции отдельных психических состояний.

8. Специфика саморегуляции и профилактики состояний утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы, фрустрации и др.).

9. Саморегуляция посттравматических состояний человека и состояния эмоционального "выгорания".

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

11. Развитие представления о психических состояниях. Значение психических состояний в деятельности человека.

12. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии.

13. Структура и функции психических состояний.

14. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния.

15. Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека. Эмоциональный стресс.

16. Методы прямого управления психическим состоянием.

17. Классификация методов управления психическим состоянием.

18. Воздействие слова на психическое состояние человека.

19. Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния.

20. Психофармакологические средства, их классификация и применение.

21. Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура.

22. Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека.

23. Организация общения. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Поддержание психического и физического здоровья.

24. Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Понятие психологической готовности.

25. Формирование психологической готовности с помощью имитационного

моделирования и идеомоторной тренировки.

26. Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая.

27. Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния.

28. Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов.

29. Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др.

30. Методика формирования способности к психическому самоуправлению.

31. Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний.

32. Оценка эффективности овладения навыками самоуправления состоянием.

33. Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г. Шульца).

34. Низшая и высшая степени аутотренинга. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения.

35. Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка. Методика ПФК (психофизического контура с обратной связью).

Лекция – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по данному предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего запишите, имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

Базовые рекомендации:

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;
- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;
- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;
- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;
- создайте свою систему сокращения слов;
- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;
- дополняйте материал лекции информацией;
- задавайте вопросы лектору;

- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

- Слушать (и слышать) другого человека - это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).

Существует очень полезный прием, позволяющий студенту- психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателях. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории, когда даже вопросы задавать неприлично?

Прием прост - постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот- вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное - не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все- таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных психологических авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем - это прекрасная основа для диалога (в данном случае - для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на практическом занятии может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать данный прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т. п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») - это скорее, признак «пациента», чем специалиста-человековеда...

- Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои

представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове - это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

Правила конспектирования на лекциях:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к практическим занятиям и экзаменам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих менеджеров, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия.

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 9 разделом рабочей программы дисциплины:

очная и очно-заочная формы обучения

1. Теории саморегуляции. Концепции психической саморегуляции. Понятие о саморегуляции как произвольном действии.

2. Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности.

3. Психологические концепции регуляции психической деятельности.

4. Концепции регуляции психических и состояний.

5. Методы и способы саморегуляции.

6. Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой и др.

7. Особенности регуляции отдельных психических состояний.

8. Специфика саморегуляции и профилактики состояний утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы, фрустрации и др.).

9. Саморегуляция посттравматических состояний человека и состояния эмоционального "выгорания".

10. Медитации, настрои, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная

психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.

11. Развитие представления о психических состояниях. Значение психических состояний в деятельности человека.

12. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии.

13. Структура и функции психических состояний.

14. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния.

15. Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции.

Страсти как доминирующие эмоциональные состояния. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека. Эмоциональный стресс.

16. Методы прямого управления психическим состоянием.

17. Классификация методов управления психическим состоянием.

18. Воздействие слова на психическое состояние человека.

19. Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния.

20. Психофармакологические средства, их классификация и применение.

21. Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура.

22. Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека.

23. Организация общения. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия.

Библиотерапия. Эстетотерапия. Поддержание психического и физического здоровья.

24. Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Понятие психологической готовности.

25. Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки.

26. Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая.

27. Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния.

28. Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов.

29. Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др.

30. Методика формирования способности к психическому самоуправлению.

31. Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний.

32. Оценка эффективности овладения навыками самоуправления состоянием.

33. Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г. Шульца).

34. Низшая и высшая степени аутотренинга. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения.

35. Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка. Методика ПФК (психофизического контура с обратной связью).

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или

профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к практическому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью практических занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

При подготовке к практическому занятию:

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;
- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;
- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;
- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировать его обосновать;
- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практическом занятии получить на них ответы.

В процессе работы на практическом занятии:

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением;
- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;
- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;
- после практического занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Практическое занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на практическом занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Научная электронная библиотека elibrary.ru - [http://elibrary.ru/project_authors.asp?](http://elibrary.ru/project_authors.asp)
3. Психолого-педагогическая библиотека - <http://www.koob.ru/>

15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Экран.
2. Мультимедиа-проектор.
3. Компьютеры.
4. Телевизор.

Кабинет общей психологии, Кабинет Основ философии № 606	26 мест (13 столов, 26 стульев), 1 доска, 6 стендов, 1 кафедра, вешалка напольная – 1 шт.
---	---

Рабочую программу дисциплины составили:

Кезикова Инна Зиновьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психологии» Частного образовательного учреждения высшего образования «Брянский институт управления и бизнеса».

Осипова Виктория Валерьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психологии» Частного образовательного учреждения высшего образования «Брянский институт управления и бизнеса».

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Психология»:

протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Проректор по учебной работе _____ /Тюрина Т.Ю./