

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «ФТД.В.01 Саморегуляция функциональных состояний личности»  
Направление подготовки «37.04.01 Психология (магистратура)»  
Форма обучения - очная

**Объём трудоёмкости:** 2 зачётные единицы (72 часа, из них – 16 часов аудиторной нагрузки: лекционных 6 часов, практических 10 часов; 0,2 часа ИКР; 55,8 часов СРС – самостоятельной работы).

**Цель дисциплины:** познакомить студентов с основными положениями психофизиологии функциональных состояний человека, обучить навыкам организации системы управления ресурсами личности с учетом требований психофизиологии.

**Задачи дисциплины:**

– изучение психофизиологических, психологических и социально-психологических свойств человека, которые проявляются в конкретной деятельности, оказывают влияние на эффективность и качество этой деятельности, определяют надежность и работоспособность человека, его психическое состояние, удовлетворенность трудом и психофизиологические ресурсы, особенности поведения в коллективе, а также изучение влияния негативных производственных факторов на работоспособность человека и другие проблемы психофизиологии функциональных состояний человека;

– формирование навыка выявления индивидуальных психофизиологических особенностей личности, важных для выполнения той или иной конкретной деятельности с учетом выявленных особенностей; оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии.

– изучение способов профилактики неблагоприятных психофизиологических состояний личности; предупреждения и профилактики личной профессиональной деформации и эмоционального выгорания; повышения работоспособности.

**Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «ФТД.В.01 Саморегуляция функциональных состояний личности» относится к факультативной части учебного плана ООП.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения учебной дисциплины формируются в процессе изучения учебных дисциплин «Психология», «Социальная психология», «Концепции современного естествознания», «Психофизиология».

**Требования к уровню освоения дисциплины**

Изучение дисциплины «ФТД.В.01 Саморегуляция функциональных состояний личности» направлено на формирование у студентов следующих компетенций: ПК-3.

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны |       |         |
|--------|--------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------|---------|
|        |                    |                                       | знать                                                       | уметь | владеть |

| №<br>п.п. | Индекс<br>компет<br>енции | Содержание<br>компетенции (или её<br>части)                                                                                                                                                                                          | В результате изучения учебной дисциплины<br>обучающиеся должны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                           |                                                                                                                                                                                                                                      | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.        | ПК -3                     | способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе | <p>– основные понятия психофизиологии деятельности для решения конкретных прикладных задач; основные теоретические подходы и психодиагностические методы, используемые в психофизиологии деятельности;</p> <p>– основные идеи и направления исследований психофизиологии деятельности;</p> <p>– основные способы оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии.</p> <p>основы предупреждения и профилактики личной профессиональной деформации и профессионального выгорания</p> | <p>– проводить психодиагностику индивидуально-типологических особенностей и психофизиологических свойств субъекта деятельности и т.д.</p> <p>– проводить профилактику негативного воздействия неблагоприятных факторов;</p> <p>– организовывать оптимальный режим труда и отдыха;</p> <p>– осуществлять мероприятия по оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии способствовать оптимизации состояний работоспособности субъектов труда;</p> <p>– прогнозировать изменения мотивации связанные с функциональными состояниями сотрудников, стимулировать работоспособность.</p> | <p>– основными психодиагностическими методами исследования психофизиологических свойств и индивидуально-типологических особенностей личности;</p> <p>психических и физических ресурсов субъекта деятельности;</p> <p>– методами выявления и осознания своих возможностей и ограничений, для создания более адекватных своим психофизиологическим особенностям индивидуально-го стиля деятельности,</p> <p>– навыками анализа своих психофизиологических свойств и индивидуально-типологических особенностей и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности и психического состояния;</p> |

#### Основные разделы дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре (для студентов ОФО)

| № раз-дела | Наименование разделов                                                                              | Количество часов |                   |    |    |   |                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|---|------------------------|
|            |                                                                                                    | Всего            | Аудиторная работа |    |    |   | Самостоятельная работа |
|            |                                                                                                    |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |   | СРС                    |
| 1          | 2                                                                                                  | 3                | 4                 | 5  | 6  | 7 | 8                      |
| 1.         | Предмет, методы и задачи психофизиологии деятельности.                                             |                  | 2                 |    |    |   | 4                      |
| 2.         | Психофизиологические основы поведения человека.                                                    |                  | 2                 |    |    |   | 4                      |
| 3.         | Темперамент как природная основа поведения человека                                                |                  |                   | 2  |    |   | 4                      |
| 4.         | Психофизиологические индивидуальные различия в познавательных процессах и умственной деятельности. |                  |                   | 2  |    |   | 6                      |
| 5.         | Психофизиология работоспособности и функциональных состояний.                                      |                  |                   | 2  |    |   | 8                      |
| 6.         | Действие внешней среды и негативных факторов на организм человека.                                 |                  | 2                 | 4  |    |   | 7,8                    |
|            | <i>Итого по дисциплине:</i>                                                                        |                  | 6                 | 10 |    |   | 55,8                   |

**Курсовые работы:** *не предусмотрены*

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** *зачет*

**Основная литература:**

1. Заварзина О.О. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / О.О. Заварзина, Р.В. Козьяков, Н.Р. Коро и др. – М. : Директ-Медиа, 2015. – 546 с. [Электронный ресурс]. – <http://biblioclub.ru/>.
2. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для академического бакалавриата / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. –М. : Издательство Юрайт, 2016. – 396 с.

Автор РПД доцент кафедры психологии личности и общей психологии, канд. психол. наук, Удачина П.Ю.