

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор
Иванов А.Г.
29 мая 2015г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.4.2 Анализ и повышение работоспособности человека

Направление подготовки/специальность 38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль) / специализация «Управление профессиональным развитием персонала»

Программа подготовки прикладная

Форма обучения очная

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Краснодар 2015

Рабочая программа дисциплины «АНАЛИЗ И ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом

Программу составил(и):

Б.А. Ясько, доктор психол. наук, профессор



подпись

Рабочая программа дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» утверждена на заседании кафедры
Управления персоналом и организационной психологии
протокол № 11 « 22 » апреля 2015 г.

Заведующий кафедрой (разработчика)

А.А. Лузаков



подпись

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры управления персоналом и организационной психологии
протокол № 11 « 22 » апреля 2015 г.

Заведующий кафедрой (разработчика)

А.А. Лузаков



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета
управления и психологии
протокол № 06 от 30 апреля 2015 г.



подпись

Председатель УМК факультета Кимберг А.Н.

Рецензенты:

Горская Г.Б.- д-р психол.н., профессор кафедры психологии ФБОУ ВО «КГУФК»

Остроушко М.Г. - Главный специалист отдела развития и обучения персонала ГБУЗ «ККБ № 2»

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля).

1.1 Цель освоения дисциплины.

Цель учебной дисциплины состоит в формировании знаний в области теоретических основ анализа и повышения работоспособности в процессе управления персоналом, владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других.

1.2 Задачи дисциплины.

Для достижения целей решаются следующие задачи изучения дисциплины:

- знанием основ научной организации и нормирования труда,
- владением навыками проведения анализа работ и анализа рабочих мест, оптимизации норм обслуживания и численности,
- способностью эффективно организовывать групповую работу на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды и умение применять их на практике,
- знанием принципов и основ формирования системы мотивации и стимулирования персонала (в том числе оплаты труда), порядка применения дисциплинарных взысканий,
- владением навыками оформления результатов контроля за трудовой и исполнительской дисциплиной (документов о поощрениях и взысканиях) и умением применять их на практике.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Анализ и повышение работоспособности человека» относится к дисциплинам по выбору Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана бакалавриата по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом». Данная учебная дисциплина базируется на следующих дисциплинах учебного плана: «Этика деловых отношений»; «Социальная экология»; «Социальная психология».

Предмет обеспечивает изучение дисциплин: «Управление социальным развитием персонала»; «Психодиагностика в управлении персоналом».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных/профессиональных компетенций

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОПК-7	готовность к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других	основы кооперации с коллегами, работы на общий результат	контролировать и оценивать эффективность деятельности других	контролировать и оценивать эффективность деятельности других
2.	ПК-5	знание основ научной организации и нормирования труда, владением навыками проведения анализа работ и анализа рабочих мест, оптимизации норм обслуживания и численности, способностью эффективно организовывать групповую работу на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды и умение применять их на практике	структуру и принципы научной организации и нормирования труда	применять основы научной организации и нормирования труда	навыками научной организации и нормирования труда

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
3.	ПК-8	знание принципов и основ формирования системы мотивации и стимулирования персонала (в том числе оплаты труда), порядка применения дисциплинарных взысканий, владение навыками оформления результатов контроля за трудовой и исполнительской дисциплиной (документов о поощрениях и взысканиях) и умением применять их на практике	основные принципы и основы формирования системы мотивации и стимулирования персонала (в том числе оплаты труда),	определять принципы и основы формирования системы мотивации и стимулирования персонала (в том числе оплаты труда),	навыками формирования системы мотивации и стимулирования персонала (в том числе оплаты труда),

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)			
Аудиторные занятия (всего)	36	36			
В том числе:					
Занятия лекционного типа	18	18			
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	18	18			
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	6	6			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2			
Самостоятельная работа (всего)	65,8	65,8			
В том числе:					
Эссе	2	2			
Реферат	2	2			
Самостоятельное изучение разделов	20	20			
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	42	42			
Промежуточная аттестации (зачет)	6	6			
Контроль					
Общая трудоёмкость час	108	108			
в том числе контактная работа	42,2	42,2			
зач. ед.	3	3			

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7

1	Профессиональные кризисы личности	25	4	5	-	16
2	Профессиональная адаптация и совладающее поведение	26	4	6	-	16
3	Психология управления состоянием человека (саморегуляция)	27	6	4	-	17
4	Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний (ЦПР).	24,8	4	4	-	16,8
	<i>Итого по дисциплине:</i>		18	18	-	65,8

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание разделов дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Профессиональные кризисы личности	Основные понятия в проблеме профессиогенеза личности. «Конфликтующие реальности» в работе с людьми. Нормативные, ненормативные и экстраординарные профессиональные кризисы. Психологические барьеры профессионального развития личности. Основные характеристики феномена стресса. Удовлетворенности персонала работой и профессиональный стресс	Коллоквиум
2	Профессиональная адаптация и совладающее поведение	Человек – профессия – профессиональная среда: феноменология взаимосвязей и взаимодействия. Психические регуляторы труда (общие представления). Профессиональный стресс. Совладающее поведение. Профессиональная мотивация как детерминанта адаптационных ресурсов субъекта труда. Факторы, способствующие развитию профессиональной дезадаптации личности. Методы оценки и прогнозирования профессиональных рисков	Реферат Кейс «Стрессогенные факторы в труде менеджера по персоналу»
3	Психология управления состоянием человека (саморегуляция)	Общая классификация ФС и методов их оптимизации. Понятие работоспособности. Общая и частная динамика работоспособности. Специфика ФС субъекта различных видов профессиональной деятельности. Нейродинамические характеристики личности и их взаимосвязь с динамикой ФС.	Собеседование по вопросам учебного пособия

		Неблагоприятные ФС. Самоуправление и профилактика личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	
4	Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний (ЦПР).	Значение навыков самостоятельного обучения и готовности транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания. История создания ЦПР в производственных условиях. Основные направления кабинетов психологической разгрузки (КПР): пассивный отдых; активное обучение навыкам ПСР для использования в широком спектре жизненных ситуаций. Требования успешного функционирования КПР. Этапы проектирования и организации работы ЦПР.	Самостоятельная работа

2.3.2 Занятия семинарского типа.

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Профессиональные кризисы личности	<i>Тема 1. Понятие профессиональных кризисов личности.</i> Подготовка к коллоквиуму «Роль кризисов в профессиогенезе личности». Вопросы: 1. Кризисы как психологическое явление. 2. Кризисы профессиогенеза: кризис оптации. 3. Концепция профессиональных кризисов Э. Зеера. 4. Нормативные, ненормативные и сверхнормативные профессиональные кризисы. 5. Взаимосвязь профессиональных кризисов и типа профессиональной деятельности. <i>Тема 2. Психологический и профессиональный стресс.</i> Выполнение практического задания по диагностике состояния профессионального стресса (Методика А.Б. Леоновой «ИДИКС»). Диагностика 2-3 респондентов. Описание результатов.	Коллоквиум «Роль кризисов в профессиогенезе личности».
2.	Профессиональная адаптация и совладающее поведение	<i>Тема 3. «Несвязности» в развитии человека как субъекта труда.</i> Выполнение практического задания по исследованию индивидуальных особенностей типа нервной системы человека. Тестирование 2-3	Практическое задание: исследование индивидуальных особенностей типа

		респондентов с применением Теппинг-теста и опросника СНС (Практикум по предмету). <i>Тема 4. Профессиональные деформации как проявления дезадаптации личности.</i> Подготовка реферативных сообщений и участие в обсуждении. Тематика: 1. Понятие профессиональных деформаций личности 2. Профессиональные деформации в отдельных видах профессий 3. Профессиональная дезадаптация во взаимосвязи с профессиональными деформациями. 4. Феномен «трудоголизма» и подходы к его интерпретации.	нервной системы человека. Рефераты: 1) Понятие профессиональных деформаций личности 2) Профессиональные деформации в отдельных видах профессий 3) Профессиональная дезадаптация во взаимосвязи с профессиональными деформациями 4) Феномен «трудоголизма» и подходы к его интерпретации
3.	Психология управления состоянием человека (саморегуляция)	<i>Тема 5. Функциональные состояния в профессиональной деятельности и проблема их регулирования</i> Выполнение практического задания по применению методики «САН» (Практикум по предмету): тестирование в течение недели троекратно 2-3 респондентов. Выполнение графика динамики ФС и описание результатов. <i>Тема 6. Методология саморегуляции ФС в труде.</i> Подготовка к собеседованию по вопросам учебного пособия к данной теме (Практикум по предмету, С. 36-37). владение навыками самоуправления Отработка навыков профилактики личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	Практикум по применению методики «САН» Собеседование по вопросам учебного пособия (Практикума по предмету). анализ тестирования по методике «Опросник произвольной саморегуляции В.И. Моросановой.
4.	Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний (ЦПР).	<i>Тема 7. Целевая направленность и основные этапы проектирования и организации работы ЦПР.</i> Выполнение практического задания: проект Центра психологической разгрузки для сотрудников конкретной организации (по выбору студента). <i>Тема 8. Оценка эффективности овладения навыками саморегуляции состояний.</i> 1. Составить план консультации по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива. 2. Дать анализ результатов тестирования по	Практическое задание: составить проект ЦПР для определенной организации. Самостоятельная работа: 1) план консультации по формированию слаженного, нацеленного на

		методике «Опросник эмоционального выгорания» – Пособие по предмету, С. 38-41.	результат трудового коллектива;
--	--	---	---------------------------------

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия - не предусмотрены

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы - не предусмотрены

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Проработка теоретического материала (подготовка к проблемным семинарам)	Методические рекомендации для студентов направления управление персоналом по выполнению письменных работ, утвержденные кафедрой управления персоналом и организационной психологией, протокол № 12 от 03.05.2018 г
2	Выполнение индивидуальных заданий (презентаций, сообщений)	Методические рекомендации для студентов направления управление персоналом по выполнению письменных работ, утвержденные кафедрой управления персоналом и организационной психологией, протокол № 12 от 03.05.2018 г
3	реферат	Методические рекомендации для студентов направления управление персоналом по выполнению письменных работ, утвержденные кафедрой управления персоналом и организационной психологией, протокол № 12 от 03.05.2018 г
4	Подготовка портфолио	Методические рекомендации для студентов направления управление персоналом по выполнению письменных работ, утвержденные кафедрой управления персоналом и организационной психологией, протокол № 12 от 03.05.2018 г
5	Подготовка к текущему контролю	Методические рекомендации для студентов направления управление персоналом по выполнению письменных работ, утвержденные кафедрой управления персоналом и организационной психологией, протокол № 12 от 03.05.2018 г

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

При реализации учебной работы по освоению курса «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» используются современные образовательные технологии:

- информационно-коммуникационные технологии;
- игровые технологии;
- проектные методы обучения;
- исследовательские методы в обучении;
- проблемное обучение.

В учебном процессе используются активные формы проведения занятий. Самостоятельная работа студентов проводится в форме изучения отдельных теоретических вопросов по предлагаемой литературе и самостоятельного решения проблемных ситуаций, проведения психологического обследования и составления текстовых описаний и интерпретаций; проектов с дальнейшим их разбором или обсуждением на аудиторных занятиях. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к базам данных и библиотечным фондам и доступом к сети Интернет.

Во внеаудиторной работе проводятся встречи с руководителями служб управления персоналом, квалифицированными психологами-консультантами.

Лекционный материал сопровождается презентациями, подготовленными в Microsoft Office PowerPoint 2007 и излагается с использованием интерактивной доски.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Занятия, проводимые с использованием интерактивных технологий

Семестр	Вид занятия (Л, ПЗ, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	Л	Лекция с элементами педагогической эвристики, лекция-консультация	8
	ПЗ	Беседы, разбор ситуаций, презентация докладов, сообщений в формате мини-конференции	8
Итого:			18

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

Кейс «Стрессогенные факторы в труде менеджера по персоналу».

Описание ситуации. Сотрудник стал часто уклоняться от ответственности, затягивает исполнение текущей работы; стал раздражительным и резким в отношениях с коллегами, но в итоге все исполняет профессионально. Сотрудник работает в компании около полугода.

Задание. Определите: чем это может быть вызвано; каковы могут быть Ваши действия.

Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством:

ОПК-7 готовность к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других

ПК-5 знание основ научной организации и нормирования труда, владением навыками проведения анализа работ и анализа рабочих мест, оптимизации норм обслуживания и численности, способностью эффективно организовывать групповую работу на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования

команды и умение применять их на практике

ПК-8 знание принципов и основ формирования системы мотивации и стимулирования персонала (в том числе оплаты труда), порядка применения дисциплинарных взысканий, владение навыками оформления результатов контроля за трудовой и исполнительской дисциплиной (документов о поощрениях и взысканиях) и умением применять их на практике

Критерии оценки:

«не/зачтено» - студент имеет фрагментарные представления о содержании вопросов, частично освоил понятийно-категориальный аппарат;

«зачтено» - студент демонстрирует общие знания по содержанию вопросов, умеет устанавливать связи между теоретическими понятиями и эмпирическими фактами; студент демонстрирует системные знания о содержании вопросов, умеет устанавливать связи между теоретическими понятиями и эмпирическими фактами, формулирует аналитические обобщения и выводы.

4.1.2. Самостоятельное индивидуальное исследовательское задание в онлайн-пространстве с элементами презентации результатов собственной аналитической работы

В процессе изучения дисциплины каждый студент формирует портфолио с набором письменных работ по темам практических заданий к самостоятельной работе.

В портфолио входят:

- 1) конспекты коллеквиума «Роль кризисов в профессиогенезе личности»;
- 2) бланки диагностики состояния профессионального стресса (Методики PSM-25; Шкала МакЛина) и интерпретация результатов;
- 3) бланки диагностики по методике «Прогноз» и интерпретация результатов;
- 4) бланки диагностики по методике «Опросник эмоционального выгорания» и интерпретация результатов;
- 5) бланки диагностики по методике «САН» и интерпретация результатов;
- 6) проект ЦПР для определенной организации.

Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством:

ОПК-7 готовность к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других

ПК-5 знание основ научной организации и нормирования труда, владением навыками проведения анализа работ и анализа рабочих мест, оптимизации норм обслуживания и численности, способностью эффективно организовывать групповую работу на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды и умение применять их на практике

ПК-8 знание принципов и основ формирования системы мотивации и стимулирования персонала (в том числе оплаты труда), порядка применения дисциплинарных взысканий, владение навыками оформления результатов контроля за трудовой и исполнительской дисциплиной (документов о поощрениях и взысканиях) и умением применять их на практике

Критерии оценки:

«не/зачтено» - студент имеет фрагментарные представления о содержании вопросов, частично освоил понятийно-категориальный аппарат;

«зачтено» - студент демонстрирует общие знания по содержанию вопросов, умеет устанавливать связи между теоретическими понятиями и эмпирическими фактами; студент демонстрирует системные знания о содержании вопросов, умеет устанавливать связи между теоретическими понятиями и эмпирическими фактами, формулирует аналитические обобщения и выводы.

Вопросы для дискуссии в рамках лекционных занятий и проблемных семинаров.

1. Какие подходы сложились к интерпретации функциональных состояний и их видов?
2. Какие обязательные компоненты включают все виды ФС?
3. Дайте критическую оценку основных методов исследования ФС.
4. Как в управлении персоналом определяется работоспособность? Дайте аналитическую оценку основных фаз работоспособности.

Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством:

ОПК-7 готовность к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других

ПК-5 знание основ научной организации и нормирования труда, владением навыками проведения анализа работ и анализа рабочих мест, оптимизации норм обслуживания и численности, способностью эффективно организовывать групповую работу на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды и умение применять их на практике

ПК-8 знание принципов и основ формирования системы мотивации и стимулирования персонала (в том числе оплаты труда), порядка применения дисциплинарных взысканий, владение навыками оформления результатов контроля за трудовой и исполнительской дисциплиной (документов о поощрениях и взысканиях) и умением применять их на практике

4.1.4 Подготовка сообщений и презентаций по учебной дисциплине

Рефераты по теме: «Профессиональная адаптация и совладающее поведение»

ОПК-7 готовность к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других

ПК-5 знание основ научной организации и нормирования труда, владением навыками проведения анализа работ и анализа рабочих мест, оптимизации норм обслуживания и численности, способностью эффективно организовывать групповую работу на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды и умение применять их на практике

ПК-8 знание принципов и основ формирования системы мотивации и стимулирования персонала (в том числе оплаты труда), порядка применения дисциплинарных взысканий, владение навыками оформления результатов контроля за трудовой и исполнительской дисциплиной (документов о поощрениях и взысканиях) и умением применять их на практике

Критерии оценки рефератов:

«не зачтено» - сообщение представляет собой изложение результатов чужих исследований без самостоятельной обработки источников;

«зачтено» - сообщение представляет собой самостоятельный анализ разнообразных научных исследований и эмпирических данных, однако не в полной мере отражает требования, сформулированные к его содержанию.

Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством

ОПК-7 готовность к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других

ПК-5 знание основ научной организации и нормирования труда, владением навыками проведения анализа работ и анализа рабочих мест, оптимизации норм обслуживания и численности, способностью эффективно организовывать групповую работу на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды и умение применять их на практике

ПК-8 знание принципов и основ формирования системы мотивации и стимулирования персонала (в том числе оплаты труда), порядка применения

дисциплинарных взысканий, владение навыками оформления результатов контроля за трудовой и исполнительской дисциплиной (документов о поощрениях и взысканиях) и умением применять их на практике

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Примерный перечень экзаменационных вопросов по предмету.

1. Анкета «Прогноз» и её использование в управлении персоналом.
2. Виды «кривых» динамики работоспособности.
3. Виды профессионального утомления.
4. Виды стресса (эмоциональный, психологический, информационный, дистресс).
5. Гомеостатическая модель стресса.
6. Группы функциональных состояний. «Трудные состояния» в процессе профессиональной деятельности.
7. Естественные способы саморегуляции психического состояния.
8. Задачи практики УП, требующие исследования работоспособности
9. Психодиагностические методы анализа стрессоустойчивости и преодоления стресса (общая характеристика и применение в процессе управления персоналом)
10. Индивидуальная специфика стрессоустойчивости и её учет в работе с персоналом.
11. Классификация ФС по признаку торможения н/с.
12. Классификация ФС с точки зрения механизмов формирования ответной системной реакции
13. Классификация ФС с точки зрения надежности и цены деятельности.
14. Методика «Опросник произвольной саморегуляции» В.И. Моросановой (общая характеристика методики и основные сферы применения в управлении персоналом).
15. Методика «Самочувствие, активность, настроение» и целесообразность её применения в исследовании динамики функциональных состояний работника.
16. Методика «Теппинг-тест» и её использование в управлении персоналом.
17. Методы встроенных структур и дополнительных нагрузок и целесообразность их применения в исследовании динамики функциональных состояний работника и в нормировании рабочих нагрузок.
18. Методы тестирующих и интенсифицирующих нагрузок и целесообразность их применения в исследовании динамики функциональных состояний работника.
19. Основные методы исследования ФС, их достоинства и недостатки.
20. Основные причины профессионального утомления (главные, сопутствующие, дополнительные).
21. Основные эффекты саморегуляции (примеры проявления)
22. Понятие адаптации. Регулирующие механизмы адаптации.
23. Понятие профессионального стресса. Методы анализа в организации.
24. Понятие функциональных состояний. Обязательные компоненты ФС.
25. Профессиональная адаптация и её основные виды.

Критерии оценки:

«удовлетворительно» - студент имеет фрагментарные представления о содержании вопросов, частично освоил понятийно-категориальный аппарат;

«хорошо» - студент демонстрирует общие знания о содержании вопросов, умеет устанавливать связи между теоретическими понятиями и эмпирическими фактами;

«отлично» - студент демонстрирует системные знания о содержании вопросов, умеет устанавливать связи между теоретическими понятиями и эмпирическими фактами, формулирует аналитические обобщения и выводы.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;
- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;
- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

5.1 Основная литература:

1. Ясько Б.А. Саморегуляция и профилактика эмоционального выгорания (Практикум). 2-е изд. – Краснодар, Изд-во КубГУ, 2014.
2. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры — М. : Издательство Юрайт, 2018. <https://biblio-online.ru/book/2CBB70A5-07AD-4196-B5F5-C76652FA75B9/stress-menedzhment>

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

5.2 Дополнительная литература:

1. Ясько Б.А. Введение в организационную психологию. Учебн. пособие – Краснодар, Изд-во КубГУ, 2013.
2. Ясько Б.А., Порханов В.А., Сизова Л.А. Кадровый резерв организации здравоохранения: основы отбора и развития: Монография. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2017. (Глава 3.1).

5.3. Периодические издания:

Периодические издания:

«Управление персоналом» <http://www.top-personal.ru/>,
 «Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России» naukaru.ru/journal/view/Upravlenie-personalom-i-intellektualnimi-resursami/.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE». URL / www.biblioclub.ru

2. Электронно-библиотечная система научно-издательского центра «ИНФРА-М». Режим доступа: <http://znanium.com/>

3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>

4. Microsoft Office PowerPoint [Электронный ресурс]: - Электрон. дан.- Режим доступа: <http://office.microsoft.com>

5. СПС «Гарант» [Электронный ресурс]: сайт компании Гарант - Электрон. дан.- Режим доступа: <http://www.garant.ru> – Разделы документов

6. СПС «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: сайт компании КонсультантПлюс - Электрон. дан.- Режим доступа: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/> и <http://www.consultant.ru/online/>

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения с использованием интерактивных образовательных технологий (мультимедийных, лекции-дискуссии, лекции-демонстрации).

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде.

Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументированно излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Практические занятия – являются формой учебной аудиторной работы, в рамках которой формируются, закрепляются и представляются знания, умения и навыки, интегрирующие результаты освоения компетенций как в лекционном формате, так в различных формах самостоятельной работы. К каждому занятию преподавателем формулируются практические задания, требования и методические рекомендации к их выполнению, которые представляются в фонде оценочных средств учебной дисциплины.

Контроль самостоятельной работы: для студентов дневной и заочной формы обучения – текущий контроль осуществляется в соответствии с программой занятий (еженедельно для студентов очной формы обучения; по семестрам – для студентов заочной формы обучения); промежуточный контроль по итогам освоения дисциплины осуществляется в форме рейтинговой системы оценок. Описание заданий для самостоятельной работы студентов и требований по их выполнению выдаются преподавателем в соответствии с разработанным фондом оценочных средств по дисциплине.

Самостоятельная работа студентов по данному учебному курсу предполагает поэтапную подготовку по каждому разделу в рамках соответствующих заданий:

Первый этап самостоятельной работы студентов включает в себя тщательное изучение теоретического материала на основе лекционных материалов преподавателя, рекомендуемых разделов основной и дополнительной литературы, материалов периодических научных изданий, необходимых для овладения понятийно-категориальным аппаратом и формирования представлений о комплексе аналитического

инструментария, используемого как в рамках данной отрасли знания, так и публичной практике;

На втором этапе на основе сформированных знаний и представлений по данному разделу студенты выполняют практические задания, нацеленные на формирование умений и навыков в рамках заявленной компетенции. На данном этапе студенты осуществляют самостоятельный поиск эмпирических материалов в рамках конкретного задания, обобщают и анализируют собранный материал по схеме, рекомендованной преподавателем, формулируют выводы, готовят практические рекомендации, презентационные материалы для публичного их представления и обсуждения.

Критерии оценки заданий в рамках самостоятельной работы студентов формулируются преподавателем в фонде оценочных средств.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

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

Тема 1. Понятие профессиональных кризисов личности. Подготовка к коллоквиуму «Роль кризисов в профессиогенезе личности».

Вопросы:

1. Кризисы как психологическое явление.
2. Кризисы профессиогенеза: кризис оптации.
3. Концепция профессиональных кризисов Э. Зеера.
4. Нормативные, ненормативные и сверхнормативные профессиональные кризисы.
5. Взаимосвязь профессиональных кризисов и типа профессиональной деятельности.

Тема 2. Психологический и профессиональный стресс. Выполнение практического задания по диагностике состояния профессионального стресса (Методика А.Б. Леоновой «ИДИКС»). Диагностика 2-3 респондентов. Описание результатов.

Тема 3. «Несвязности» в развитии человека как субъекта труда. Выполнение практического задания по исследованию индивидуальных особенностей типа нервной системы человека. Тестирование 2-3 респондентов с применением Теппинг-теста и опросника СНС (Практикум по предмету).

Тема 4. Профессиональные деформации как проявления дезадаптации личности. Подготовка реферативных сообщений и участие в обсуждении. Тематика:

1. Понятие профессиональных деформаций личности
2. Профессиональные деформации в отдельных видах профессий
3. Профессиональная дезадаптация во взаимосвязи с профессиональными деформациями.
4. Феномен «трудоголизма» и подходы к его интерпретации.

Тема 5. Функциональные состояния в профессиональной деятельности и проблема их регулирования Выполнение практического задания по применению методики «САН» (Практикум по предмету): тестирование в течение недели троекратно 2-3 респондентов. Выполнение графика динамики ФС и описание результатов.

Тема 6. Методология саморегуляции ФС в труде. Подготовка к собеседованию по вопросам учебного пособия к данной теме (Практикум по предмету, С. 36-37).

Тема 7. Целевая направленность и основные этапы проектирования и организации работы ЦПР. Выполнение практического задания: проект Центра психологической разгрузки для сотрудников конкретной организации (по выбору студента).

Тема 8. Оценка эффективности овладения навыками саморегуляции состояний.

1. Составить план консультации по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива.

2. Дать анализ результатов тестирования по методике «Опросник эмоционального выгорания» – Пособие по предмету, С. 38-41.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

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

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).

8.1 Перечень информационных технологий.

Компьютер, снабженный соответствующим программным обеспечением и средства телекоммуникаций вместе с размещенной на них информацией.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

Университет обеспечивает возможность свободного использования компьютерных технологий. Все компьютерные классы университета объединены в локальную сеть, со всех учебных компьютеров имеется выход в Интернет. Обеспечивается доступ к информационным ресурсам, к базам данных, в читальных залах к справочной и научной литературе, к периодическим изданиям в соответствии с направлением подготовки. При использовании электронных изданий КубГУ обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

В компьютерных классах имеется необходимое программное обеспечение: Windows 7, Office 13, Консультант, Гарант.

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель «WindowsMediaPlayer»).

Программы для демонстрации и создания презентаций («MicrosoftPowerPoint»).

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)

3. Электронная библиотечная система издательства «Лань».

4. Электронная библиотечная система "ZNANIUM.COM".

5. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ).

7. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Образовательный процесс организуется на факультете Управления и психологии. В составе используемых площадей имеются 5 аудиторий для лекционных и практических занятий, 3 компьютерных классов, 4 мультимедийные аудитории с выходом в Интернет библиотека, включающая читальные залы, конференц-зал.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированной по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

Для проведения лекционных и семинарских занятий по данному курсу (показ презентаций) необходим ноутбук и проектор.

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
2.	Семинарские занятия	Специальное помещение, оснащенное презентационной техникой
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
5.	Курсовое проектирование	Кабинет для выполнения курсовых работ
6.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.