

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Факультет управления и психологии
кафедра психологии личности и общей психологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор
_____ Кагуров Т.А.
подпись
«31» _____ 05 _____ 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.07.01 «МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В КОНФЛИКТНЫХ И
ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ»**

Направление подготовки	37.03.02 Конфликтология
Направленность (профиль)	Общий профиль
Программа подготовки	академическая
Форма обучения	очная
Квалификация выпускника	Бакалавр

Краснодар 2019

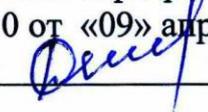
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО №956 от 7.08.2014) по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология.

Программу составила:

П.Ю. Удачина кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии личности
и общей психологии



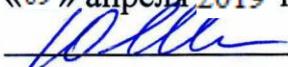
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления протокол № 10 от «09» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)  Демин А.Н.

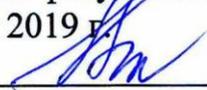
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры политологии и политического управления протокол № 21 от «16» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)  Юрченко В.М.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии личности и общей психологии протокол № 9 от «09» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой (разработчика)  Шлыкова Ю.Б.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол №7 от «22» апреля 2019 г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю. 

Рецензенты:

Верстова М.В., доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, канд. психол. наук КубГУ

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор, зав.кафедрой психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

В соответствии с ФГОС ВО целью изучения дисциплины «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» является: знакомство студентов с основными положениями психофизиологии функциональных состояний человека, обучение навыкам организации системы управления ресурсами личности с учетом требований психофизиологии, освоение методов саморегуляции личности в конфликтных ситуациях, трудных жизненных ситуациях и технологий поддержания мира.

1.2 Задачи дисциплины. В соответствии с ФГОС ВО 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;

– 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;

– освоение технологий урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанных на умении личности регулировать функциональное состояние;

– развитие навыков самоорганизации и самообразования.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины по выбору» учебного плана ООП по направлению подготовки «37.03.02 Конфликтология (уровень бакалавриата)».

Дисциплина предназначена для студентов третьего курса очной формы обучения.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения дисциплин «История», «Концепции современного естествознания», «Культурология», «Введение в профессию», «История конфликтологии», «Социальная психология», «Психология развития», «Физическая культура и спорт», «Психология групп», «Психология конфликта», «Психология безопасности», «Теория конфликта». Дисциплина изучается параллельно с курсами «Психология переговоров», «Основы медиации», «Саморегуляция функциональных состояний».

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.01 «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» предшествует изучению дисциплин «Психология управления», «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях», «Современные психотерапевтические практики» и др. Завершается изучение учебной дисциплины «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» зачетом в конце пятого семестра третьего курса.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» направлено на формирование у студентов общекультурной и профессиональной компетенций ОК–7 и ПК–7.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК–7	способность к самоорганизации и самообразованию	<ul style="list-style-type: none"> – основные способы самоорганизации и самообразования; – основные понятия психофизиологии саморегуляции функциональных состояний для решения конкретных прикладных задач; – основные теоретические подходы и психодиагностические методы, используемые в психофизиологии саморегуляции функциональных состояний; – основные идеи и направления исследований психофизиологии саморегуляции функциональных состояний; – основные способы оптимизации функциональных состояний; – основы предупреждения и профилактики неблагоприятных функциональных состояний и конфликтов с ними связанных. 	<ul style="list-style-type: none"> – организовать самостоятельно учебную деятельность и самостоятельную работу направленную на самообразование; – проводить психодиагностику индивидуально-типологических особенностей и психофизиологических свойств субъекта деятельности, функциональных состояний и т.д. – проводить профилактику негативного воздействия неблагоприятных факторов, оказывающих влияние на функциональное состояние личности; – организовывать оптимальный режим труда и отдыха; – осуществлять мероприятия по оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии способствовать оптимизации состояний работоспособности субъектов труда; – прогнозировать изменения мотивации, связанные с функциональными 	<ul style="list-style-type: none"> – способами и приемами самоорганизации и самообразования; – основными психодиагностическими методами исследования психофизиологических свойств, индивидуально-типологических особенностей личности и функциональных состояний, психических и физических ресурсов субъекта деятельности; – методами выявления и осознания своих функциональных состояний; – методами регуляции собственной деятельности и психического состояния.

				состояниями сотрудников, стимулировать работоспособность.	
2	ПК-7	способность определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира	– основные методы саморегуляции личности в конфликтных ситуациях, трудных жизненных ситуациях и методы поддержания мира; – о связи функциональных состояний личности с ее поведением, работоспособностью, особенностями общения; – о связи функциональных состояний личности с возникновением конфликтов, их урегулированием и поддержанием мира; – специфику психического функционирования личности при различных функциональных состояниях; – способы и необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира личностью имеющей различные индивидуально-типологические особенности.	– использовать методы психодиагностики и коррекции функциональных состояний личности; – использовать методы психодиагностики индивидуально-типологических и психофизиологических особенностей специфику психического функционирования человека и его функциональные состояния; – определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанные на умении регулировать функциональное состояние.	– владеть системой знаний касающихся диагностики, предупреждения и урегулирования конфликтов и поддержания мира; – методами психодиагностики, коррекции и профилактики неблагоприятных психофизиологических и функциональных состояний возникающих в конфликтных и сложных жизненных ситуациях.

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часов).

Распределение общей трудоемкости по видам работ представлено в таблице:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
Контактная работа, в том числе:	34,2	5	-	-	-	-	
Аудиторные занятия (всего):	34	34	-	-	-	-	
Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	34	34	-	-	-	-	
Лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	
Иная контактная работа:	0,2	0,2					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2	-	-	-	-	
Самостоятельная работа, в том числе:	73,8	73,8					
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-	
Проработка учебного (теоретического) материала	-	-	-	-	-	-	
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)	34	34	-	-	-	-	
Реферат	18	18	-	-	-	-	
Подготовка к текущему контролю	18	18	-	-	-	-	
Контроль:							
Подготовка к зачету	3,8	3,8	-	-	-	-	
Общая трудоемкость	час.	108	108	-	-	-	-
	в том числе контактная работа	34,2	34,2	-	-	-	-
	зач.ед.	3	3	-	-	-	-

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 3 курсе ОФО в 5 семестре:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Проблемы саморегуляции функциональных состояний личности.	16		4			12
2.	Психофизиологические основы поведения человека и особенностей его эмоционального реагирования в конфликтных и трудных жизненных ситуациях	18		6			12
3.	Структура и методические подходы к диагностике функциональных состояний.	18		6			12
4.	Виды функциональных состояний и методы диагностики функциональных состояний личности.	18		6			12
5.	Функциональные состояния и регуляция профессиональной деятельности и поведения личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях	18		6			12
6.	Методы саморегуляции и контроля функционального состояния личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях. Технологии урегулирования личностью конфликтных и трудных жизненных ситуаций.	19,8		6			13,8
	<i>Итого по дисциплине:</i>			34			73,8

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 не предусмотрены

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Проблемы саморегуляции функциональных состояний личности.	Психофизиология деятельности как прикладная дисциплина. Взаимосвязь психофизиологии деятельности с общей психологией, психологией труда, психофизиологией, медициной, гигиеной и другими отраслями науки. Психофизиология	Подготовка доклада, презентации. Участие в дискуссии

		саморегуляции функциональных состояний человека как отрасль психофизиологии.	
2	Психофизиологические основы поведения человека и особенностей его эмоционального реагирования в конфликтных и трудных жизненных ситуациях	Понятие высшей нервной деятельности. Возбуждение и торможение нервных процессов. Безусловные и условные рефлексы. Основные свойства высшей нервной деятельности: иррадиация, концентрация и взаимная индукция нервных процессов. Сигнальные системы как физиологический механизм познания реальной действительности. Свойства нервной системы: сила, слабость, уравновешенность, подвижность, динамичность, лабильность. Баланс нервных процессов. Характеристика типов высшей нервной деятельности. Тип высшей нервной деятельности как физиологическая основа темперамента. Темперамент и особенности эмоционального реагирования человека.	Подготовка доклада, презентации. Подготовка реферата. Участие в дискуссии
3.	Структура и методические подходы к диагностике функциональных состояний.	Определение функционального состояния. Классификации функциональных состояний. Роль и место функционального состояния в поведении человека и возникновении конфликтов. Динамика работоспособности человека в труде: изменение функционального состояния. Психофизиологические функциональные состояния, возникающие в процессе труда: монотония, стресс, утомление и переутомление, напряженность. Трудные жизненные ситуации и функциональные состояния человека.	Подготовка доклада, презентации. Подготовка реферата/эссе Участие в дискуссии
4.	Виды функциональных состояний и методы диагностики функциональных состояний личности.	Понятие и виды функциональных состояний. Диагностика функционального состояния человека по невербальным признакам (мимике, пантомимике, позе и др.) Психодиагностика функционального состояния личности при помощи опросов, тестирования и др.	Подготовка доклада, презентации. Подготовка реферата/эссе Участие в дискуссии
5	Функциональные состояния и регуляция профессиональной деятельности и поведения личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях	Работоспособность как проявление функциональных состояний. Пути стимулирования работоспособности. Роль и место функционального состояния в поведении, деятельности, эффективности в работе и возникновении конфликтных ситуации в коллективе. Утомление как этап деятельности организма и его психофизиологический механизм. Меры и пути борьбы с утомлением и переутомлением. Работа в стрессовой и напряжённой обстановке. Работа в экстремальных условиях. Жизненные	Подготовка доклада, презентации. Подготовка реферата/эссе Участие в дискуссии

		кризисы, личность в сложной жизненной ситуации, личность в ситуации конфликта.	
6	Методы саморегуляции и контроля функционального состояния личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях. Технологии урегулирования личностью конфликтных и трудных жизненных ситуаций.	Методы саморегуляции и контроля функционального состояния личности в рабочей ситуации. Внешняя среда и условия деятельности человека как фактор воздействия на психику и функциональное состояние человека. Оптимизация режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда. Создание условий оптимального функционального состояния. Самоконтроль и саморегуляция личности, их место и роль в технологии урегулирования конфликтов и состояния личности, находящейся в сложной жизненной ситуации.	Подготовка доклада, презентации. Подготовка реферата/эссе. Участие в дискуссии

2.3.3 Лабораторные занятия. Не предусмотрены.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрена

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 практическим/семинарам)	Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по направлению подготовки «37.03.01 Психология».
2	Подготовка индивидуальных заданий (презентаций, сообщений)	«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утвержден на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления и 28.03.2017 протокол № 8 и заседании кафедры психологии личности и общей психологии 21.03.2017, протокол № 9).
3	Подготовка рефератов/эссе	

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,

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.

3. Образовательные технологии.

В преподавании курса используются современные образовательные технологии:

- информационно-коммуникативные технологии;

- исследовательские методы в обучении;

- проблемное обучение.

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий.

На этапе изучения первых разделов, которые носят теоретический характер используются групповые и самостоятельные формы работы, направленные на осмысление сложных неструктурированных проблем предмета обучения, формирование собственной аргументированной позиции по проблемным аспектам изучаемой темы. Здесь используются такие образовательные технологии как:

- работа в малых группах по разбору конкретных ситуаций;

- работа в парах по разбору конкретных ситуаций;

- индивидуальная работа по созданию и представлению презентации и тд.

Последующие разделы для решения поставленных целей в рамках учебной дисциплины требуют использования методов обучения, направленных на формирование умений и навыков специальной аналитики. Для этого внедрены следующие образовательные технологии:

- проведение проблемного семинара, в рамках которого студенты решают прикладные и аналитические задачи;

- индивидуальные и групповые консультации. Индивидуальные консультации проводятся раз в неделю после учебных занятий посредством предметного диалога преподавателя с магистрантом по различным содержательным и организационным вопросам учебного модуля.

Студентам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется право выбора целей, средств, форм работы, самостоятельной работы в собственном диапазоне возможностей.

Как правило, обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья проводится в академической группе. С целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе используется индивидуальный подход к обучению. В отдельных случаях составляется индивидуальный план-график обучения студента с применением дистанционных образовательных технологий.

3.1 Интерактивные образовательные технологии

Семестр	Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
5	ПЗ	Работа в группе по защите презентаций по темам: «Виды функциональных состояний». И «Роль и место функционального состояния в поведении человека и возникновении конфликтов».	2

5	ПЗ	Работа в группе по защите презентаций по темам: «Диагностика функционального состояния человека по невербальным признакам (мимике, пантомимике, позе и др.)» и «Психодиагностика функционального состояния личности при помощи опросов, тестирования и др.».	2
5	ПЗ	Работа в группе по защите презентаций по темам: «Создание условий оптимального функционального состояния». «Самоконтроль и саморегуляция личности, их место и роль в технологии урегулирования конфликтов».	2
5	ПЗ	Групповая аналитическая работа по обсуждению результатов диагностики «Функционального состояния личности»	2
Всего			8

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

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется с помощью работы на семинарских занятиях, рефератов по указанным темам.

Оценка академических достижений студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с их возможностями и индивидуальным планом-графиком обучения.

Оценочными средствами текущего контроля являются задания, выполнение которых возможно на основе изучения литературы, способности ответить на контрольные вопросы в рамках изучаемых разделов и практических заданий.

4.1.1 Написание реферата/эссе

Учащимся предлагается выбрать тему реферата по определенной проблеме. Студент анализирует имеющиеся научные публикации по заданной теме. Необходимо проанализировать основные положения, представленные в теме, устно изложить усвоенный материал на семинарском занятии в форме групповой дискуссии и письменно оформить текст реферата.

Примерные темы рефератов

1. Основные идеи и направления исследований психофизиологии саморегуляции функциональных состояний.
2. Работоспособность как проявление функциональных состояний.
3. Методы исследования функциональных состояний субъекта деятельности.
4. Связь особенностей нервной системы личности с поведением и эмоциональным реагированием.
5. Виды функциональных состояний.
6. Проблема неблагоприятных функциональных состояний личности.
7. Организация оптимального режима труда и отдыха, как профилактика неблагоприятных функциональных состояний личности.
8. Влияние возраста, кризисов развития, факторов риска, влияние профессии,

индивидуально-типологических особенностей, гендерных особенностей, культуры, образа жизни и др. на специфику психического функционирования человека и его функциональные состояния.

9. Понятие о конфликтных и трудных жизненных ситуациях.
10. Типы поведения личности в конфликте.
11. Классификация трудных жизненных ситуаций.
12. Роль и место функционального состояния в поведении человека.
13. Средства оптимизации работоспособности человека и предупреждение утомления.
14. Использование методов нервно-мышечной релаксации, самогипноза и внушения для формирования нужного личностного внутреннего состояния.
15. Методы формирования навыков контроля и регуляции стрессовых состояний.
16. Способы саморегуляции функциональных состояний.
17. Формирование навыков саморегуляции функциональных состояний.
18. Жизненное проявление свойств нервной системы и темперамента человека в деятельности и общении.
19. Оптимальные условия профессиональной деятельности для специалистов с разными типологическими особенностями.
20. Оптимизация условий профессиональной деятельности для специалистов с разными индивидуально-типологическими особенностями с учетом требований психофизиологии.
21. Психосоциальная совместимость людей и конфликты в коллективе.
22. Особенности нервной системы личности, типичное для личности эмоциональное состояние, уровень активности и эмоциональное реагирование.
23. Неблагоприятные функциональные состояния и конфликтность поведения.
24. Способы выхода из ситуации конфликта.
25. Способы решения и стиль поведения личности в трудных жизненных ситуациях.
26. Основы предупреждения и профилактики неблагоприятных функциональных состояний, возникающих в конфликтных и в трудных жизненных ситуациях.

Темы творческих заданий (эссе)

1. Особенности нервной системы и поведение личности.
2. Особенности нервной системы и эмоциональное реагирование личности.
3. Проявления свойств нервной системы в деятельности.
4. Особенности нервной системы личности и ее поведение в конфликтной ситуации.
5. Нервно-психическая устойчивость личности и стиль поведения в конфликте.
6. Состояние утомления: диагностика и профилактика.
7. Состояние монотонии: диагностика и профилактика.
8. Состояние эмоционального выгорания: диагностика и профилактика.
9. Состояние стресса: диагностика и профилактика.
10. Состояние напряженности: диагностика и профилактика.
11. Способы и техники диагностики и коррекции функциональных состояний.
12. Способы и техники предупреждения неблагоприятных функциональных состояний.
13. Способы решения и эффективный стиль поведения личности в трудных жизненных ситуациях.
14. Ресурсы личности, способствующие выходу из трудной жизненной ситуации.

Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:

ОК-7

Знать: основные способы самоорганизации и самообразования; основные понятия психофизиологии саморегуляции функциональных состояний для решения конкретных прикладных задач; основные теоретические подходы и психодиагностические методы,

используемые в психофизиологии саморегуляции функциональных состояний; основные идеи и направления исследований психофизиологии саморегуляции функциональных состояний; основные виды функциональных состояний; основные способы оптимизации функциональных состояний; основы предупреждения и профилактики неблагоприятных функциональных состояний; знать способы и техники саморегуляции неблагоприятных функциональных состояний; способы решения и эффективный стиль поведения личности в трудных жизненных ситуациях.

Уметь: организовать самостоятельно учебную деятельность и самостоятельную работу направленную на самообразование; проводить профилактику негативного воздействия неблагоприятных факторов, оказывающих влияние на функциональное состояние личности; организовывать оптимальный режим труда и отдыха; способствовать оптимизации состояний работоспособности субъектов труда, профилактику конфликтов; прогнозировать изменения мотивации, связанные с функциональными состояниями сотрудников, стимулировать работоспособность; регулировать себя в процессе преодоления трудных жизненных ситуаций.

Владеть: способами и приемами самоорганизации и самообразования; основными психодиагностическими методами исследования психофизиологических свойств, индивидуально-типологических особенностей личности и функциональных состояний, психических и физических ресурсов субъекта деятельности; методами регуляции собственной деятельности и психического состояния.

ПК-7

Знать: о связи функциональных состояний личности с ее поведением, работоспособностью, особенностями общения; основные методы саморегуляции личности в конфликтных ситуациях, трудных жизненных ситуациях и методы поддержания мира; о связи функциональных состояний личности с возникновением конфликтов, их урегулированием и поддержанием мира; специфику психического функционирования личности при различных функциональных состояниях; способы и необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира личностью.

Уметь: учитывать влияние возраста, кризисов развития, факторов риска, влияние профессии, индивидуально-типологических особенностей, гендерных особенностей, культуры, образа жизни и др. на специфику психического функционирования человека и его функциональные состояния; учитывать индивидуально-типологические и психологические особенности человека при проведении работы по профилактике, коррекции неблагоприятных функциональных состояний; определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанные на умении регулировать функциональное состояние и брать контроль над конфликтной или трудной жизненной ситуацией на себя.

Владеть: владеть системой знаний, касающихся диагностики, предупреждения и урегулирования конфликтов и поддержания мира; методами психодиагностики, коррекции и профилактики неблагоприятных психофизиологических и функциональных состояний, возникающих в конфликтных и сложных жизненных ситуациях.

Критерии оценки:

«удовлетворительно» - эссе/реферат представляет собой изложение пересказ чужих исследований без самостоятельной обработки источников; реферат/эссе сдан, есть краткое изложение (в устной или письменной форме); без участия в публичном обсуждении и аргументации сформулированных выводов;

«хорошо» - эссе/реферат представляет собой самостоятельный анализ теоретических и эмпирических исследований, однако не в полной мере отражает требования, сформулированные к его и содержанию или оформлению; защита выполненной работы в группе с обсуждением и аргументацией сформулированных выводов;

«отлично» - в эссе/реферате отражаются такие требования как актуальность содержания, высокий теоретический уровень, глубина и полнота описываемых факторов, явлений, проблем, относящихся к теме, информационная насыщенность, новизна,

оригинальность изложения материала; структурная организованность, обоснованность и логичность выводов, сделанных в эссе/реферате; активность в обсуждении получившегося теоретического исследования в группе; системная аргументация сформулированных выводов, подготовка реферата к презентации, презентация его группе с использованием интерактивных образовательных технологий.

4.1.2 Подготовка сообщений, докладов и презентаций по учебной дисциплине

Алгоритм работы:

1. Поиск литературы и анализ источников по данной проблеме.
2. Подготовка сообщения в письменном виде или презентации реферата в творческой (продуктивной) переработке, где главное внимание уделяется новизне содержания, анализу его социальной ценности с учетом уже имеющихся достижений в определенной области знаний.

Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:

ОК-7

Знать: основные способы самоорганизации и самообразования; основные понятия психофизиологии саморегуляции функциональных состояний для решения конкретных прикладных задач; основные теоретические подходы и психодиагностические методы, используемые в психофизиологии саморегуляции функциональных состояний; основные идеи и направления исследований психофизиологии саморегуляции функциональных состояний; основные виды функциональных состояний; основные способы оптимизации функциональных состояний; основы предупреждения и профилактики неблагоприятных функциональных состояний; знать способы и техники саморегуляции неблагоприятных функциональных состояний; способы решения и эффективный стиль поведения личности в трудных жизненных ситуациях.

Уметь: организовать самостоятельно учебную деятельность и самостоятельную работу направленную на самообразование; проводить психодиагностику индивидуально-типологических особенностей и психофизиологических свойств субъекта деятельности, функциональных состояний и т.д.; проводить профилактику негативного воздействия неблагоприятных факторов, оказывающих влияние на функциональное состояние личности; организовывать оптимальный режим труда и отдыха; осуществлять мероприятия по оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии; способствовать оптимизации состояний работоспособности субъектов труда, профилактику конфликтов; прогнозировать изменения мотивации, связанные с функциональными состояниями сотрудников, стимулировать работоспособность; регулировать себя в процессе преодоления трудных жизненных ситуаций.

Владеть: способами и приемами самоорганизации и самообразования; основными психодиагностическими методами исследования психофизиологических свойств, индивидуально-типологических особенностей личности и функциональных состояний, психических и физических ресурсов субъекта деятельности; методами регуляции собственной деятельности и психического состояния.

ПК-7

Знать: о связи функциональных состояний личности с ее поведением, работоспособностью, особенностями общения; основные методы саморегуляции личности в конфликтных ситуациях, трудных жизненных ситуациях и методы поддержания мира; о связи функциональных состояний личности с возникновением конфликтов, их урегулированием и поддержанием мира; специфику психического функционирования личности при различных функциональных состояниях; способы и необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира личностью.

Уметь: учитывать влияние возраста, кризисов развития, факторов риска, влияние профессии, индивидуально-типологических особенностей, гендерных особенностей, культуры, образа жизни и др. на специфику психического функционирования человека и его функциональные состояния; учитывать индивидуально-типологические и психологические особенности человека при проведении работы по профилактике, коррекции неблагоприятных функциональных состояний; определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанные на умении регулировать функциональное состояние и брать контроль над конфликтной или трудной жизненной ситуацией на себя.

Владеть: владеть системой знаний, касающихся диагностики, предупреждения и урегулирования конфликтов и поддержания мира; методами психодиагностики, коррекции и профилактики неблагоприятных психофизиологических и функциональных состояний, возникающих в конфликтных и сложных жизненных ситуациях.

Критерии оценки сообщения, доклада, презентации:

«удовлетворительно» - сообщение представляет собой изложение результатов чужих размышлений без самостоятельной обработки источников;

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

«отлично» - сообщение соответствует таким требованиям как актуальность содержания, глубина и полнота описания факторов, явлений, проблем, относящихся к теме, информационная насыщенность, новизна, оригинальность изложения материала; структурная организованность, обоснованность и логичность выводов, сделанных в сообщении/ презентации.

4.1.3 Проведение индивидуальной психодиагностики

Студенту необходимо пройти серию процедур индивидуальной психодиагностики. Проведение психодиагностики при помощи методик направленных на исследование свойств нервной системы, нервно-психической устойчивости личности и ее функционального состояния с последующим обсуждением и анализом результатов.

Студент должен пройти индивидуальную психодиагностику, самостоятельно обработать и описать результаты, провести анализ и интерпретацию данных, сформулировать выводы и возможные рекомендации.

Для успешного выполнения задания необходимо анализировать результаты с полученных в ходе освоения дисциплины психологических знаний и применением научной терминологии. Для интерпретации результатов необходимо использовать все теоретические подходы, изученные в курсе «Саморегуляция функциональных состояний».

Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:

ОК-7

Знать: основные способы самоорганизации и самообразования; основные понятия психофизиологии саморегуляции функциональных состояний для решения конкретных прикладных задач; основные теоретические подходы и психодиагностические методы, используемые в психофизиологии саморегуляции функциональных состояний; основные идеи и направления исследований психофизиологии саморегуляции функциональных состояний; основные виды функциональных состояний; основные способы оптимизации функциональных состояний; основы предупреждения и профилактики неблагоприятных функциональных состояний и конфликтов с ними связанных; знать способы и техники предупреждения неблагоприятных функциональных состояний; способы решения и эффективный стиль поведения личности в трудных жизненных ситуациях.

Уметь: организовать самостоятельно учебную деятельность и самостоятельную работу направленную на самообразование; проводить психодиагностику индивидуально-типологических особенностей и психофизиологических свойств субъекта деятельности, функциональных состояний и т.д.; проводить профилактику негативного воздействия неблагоприятных факторов, оказывающих влияние на функциональное состояние личности; организовывать оптимальный режим труда и отдыха; регулировать себя в процессе преодоления трудных жизненных ситуаций.

Владеть: способами и приемами самоорганизации и самообразования; основными психодиагностическими методами исследования психофизиологических свойств, индивидуально-типологических особенностей личности и функциональных состояний, психических и физических ресурсов субъекта деятельности; методами выявления и осознания своих функциональных состояний; методами регуляции собственной деятельности и психического состояния.

ПК-7

Знать: о связи функциональных состояний личности с ее поведением, работоспособностью, особенностями общения; основные методы саморегуляции личности в конфликтных ситуациях, трудных жизненных ситуациях и методы поддержания мира; о связи функциональных состояний личности с возникновением конфликтов, их урегулированием и поддержанием мира; специфику психического функционирования личности при различных функциональных состояниях; способы и необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира личностью.

Уметь: учитывать влияние возраста, кризисов развития, факторов риска, влияние профессии, индивидуально-типологических особенностей, гендерных особенностей, культуры, образа жизни и др. на

специфику психического функционирования человека и его функциональные состояния; учитывать индивидуально-типологические и психологические особенности человека при проведении работы по профилактике, коррекции неблагоприятных функциональных состояний; определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанные на умении регулировать функциональное состояние и брать контроль над конфликтной или трудной жизненной ситуацией на себя.

Владеть: владеть системой знаний, касающихся диагностики, предупреждения и урегулирования конфликтов и поддержания мира; методами психодиагностики, коррекции и профилактики неблагоприятных психофизиологических и функциональных состояний, возникающих в конфликтных и сложных жизненных ситуациях.

Критерии оценки:

«удовлетворительно» - слабо структурированная работа; малое количество описанных особенностей функционального состояния личности, отсутствие представлений о связи возраста, кризисов развития, факторов риска, влияние профессии/учебной деятельности, индивидуально-типологических особенностей, гендерных особенностей, культуры, образа жизни и др. на специфику психического функционирования человека и его функциональные состояния; ограниченные выводы; отсутствие развернутой интерпретации.

«хорошо» - описанная диагностическая работа; грамотное использование предложенных процедур; при узости описываемых психических проявлений функционального состояния личности и недостаточном количестве теоретических оснований, используемых для интерпретации данных.

«отлично» - четко изложенная и описанная диагностическая работа; полная и глубокая интерпретация выявленных и описанных характеристик функционального состояния и его связи с поведением, настроением, уровнем активности, работоспособности и конфликтности личности и др.; грамотное использование предложенных процедур; обобщение выводов с учетом большого количества теоретических оснований, достаточное количество теоретических оснований, используемых для интерпретации данных.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Итоговой формой аттестации является зачет.

Так же для итоговой аттестации используется рейтинговая система оценок, содержащая результаты текущей аттестации (выполнение которых оценивается в баллах, соответствующих числу выполненных заданий).

Магистранту, выполнившему все текущие аттестационные работы в семестре, выставляется зачет.

Вопросы к зачету по курсу «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях»

1. Психофизиология деятельности как прикладная дисциплина.
2. Взаимосвязь психофизиологии профессиональной деятельности с другими отраслями науки (психофизиологией, физиологией высшей нервной деятельности, психологией труда).
3. Эволюция условно - рефлекторного понимания психики. Безусловные и условные рефлексы.
4. Возбуждение и торможение нервных процессов. Виды возбуждения и торможения. Иррадиация, концентрация и взаимная индукция нервных процессов.
5. Сигнальные системы как физиологический механизм познания реальной действительности.
6. Свойства нервной системы: сила, уравновешенность, подвижность, динамичность,

- лабильность. Типы высшей нервной деятельности.
7. Психофизиологические основы темперамента. Психологическая характеристика типов темперамента.
 8. Нервно-психическая устойчивость личности.
 9. Связь особенностей нервной системы личности с поведением и эмоциональным реагированием.
 10. Преимущества и недостатки сильной и слабой нервной системы в различных видах деятельности и общении.
 11. Преимущества и недостатки инертной и подвижной нервной системы в различных видах деятельности и общении.
 12. Преимущества и недостатки лабильной нервной системы в различных видах деятельности и общении.
 13. Понятие о работоспособности человека. Динамика работоспособности человека, «кривая» работоспособности. Работоспособность как проявление функциональных состояний.
 14. Пути стимулирования работоспособности. Средства оптимизации работоспособности человека на производстве и предупреждение утомления.
 15. Психофизиологические функциональные состояния.
 16. Основные идеи и направления исследований психофизиологии саморегуляции функциональных состояний.
 17. Виды функциональных состояний.
 18. Методы диагностики и коррекции неблагоприятных функциональных состояний.
 19. Внешняя среда и условия деятельности человека как фактор воздействия на психику работающего и его функциональное состояние.
 20. Действие негативных факторов на работоспособность и функциональное состояние человека. Предупреждение негативного воздействия неблагоприятных факторов на человека.
 21. Методы оздоровления условий труда. Режим труда и отдыха.
 22. Методы исследования функциональных состояний субъекта деятельности.
 23. Диагностика функционального состояния человека по невербальным признакам (мимике, пантомимике, позе и др.).
 24. Психодиагностика функционального состояния личности при помощи опросов, тестирования и др.
 25. Использование методов нервно-мышечной релаксации, самогипноза и внушения для формирования благоприятного функционального состояния.
 26. Методы формирования навыков контроля и регуляции стрессовых состояний.
 27. Способы саморегуляции функциональных состояний.
 28. Оптимальные условия профессиональной деятельности для специалистов с разными типологическими особенностями, как способ предупреждения конфликтов.
 29. Психофизиологическая совместимость людей и конфликты в коллективе.
 30. Особенности нервной системы личности, типичное для личности эмоциональные состояния, уровень активности и эмоциональное реагирование.
 31. Неблагоприятные условия труда и конфликтность поведения.
 32. Состояние утомления: диагностика и профилактика.
 33. Состояние эмоционального выгорания: диагностика и профилактика.
 34. Состояние стресса: диагностика и профилактика.
 35. Состояние напряженности: диагностика и профилактика.
 36. Состояние монотонии: диагностика и профилактика.
 37. Личность в конфликтной ситуации: стили поведения и выход из ситуации

- конфликта. Классификация трудных жизненных ситуаций.
38. Понятие трудной жизненной ситуации.
 39. Ресурсы личности, способствующие выходу из трудной жизненной ситуации.
 40. Самоконтроль и саморегуляция личности, их место и роль в технологии урегулирования конфликтов и состояния личности, находящейся в сложной жизненной ситуации.

Критерии оценки:

«не зачтено» - студент имеет фрагментарные представления о содержании вопросов, плохо освоил понятийно-категориальный аппарат; не умеет устанавливать связи между рассматриваемыми теоретическими понятиями и фактами;

«зачтено» - студент демонстрирует системные знания по содержанию вопросов, умеет устанавливать связи между рассматриваемыми теоретическими понятиями и фактами, обоснованно и логично 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 зачете;

– 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. Лёвкин, В. Е. Психические состояния : учебное пособие для вузов / В. Е. Лёвкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 231 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09655-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437339> (дата обращения: 20.05.2019).

2. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 238 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. <https://biblio-online.ru/book/5E5D0B41-E3BC-4EE3-BE7C-099E49F6F4EC/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni>

5.2 Дополнительная литература:

1 Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2935-5.

<https://biblio-online.ru/book/B3CA1470-830C-46BB-B216-16E87D0535C7/voznrastnaya-anatomiya-i-fiziologiya-v-2-t-t-1-organizm-cheloveka-ego-regulyatornye-i-integrativnye-sistemy>

2 Мандель, Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - 252 с. - <https://e.lanbook.com/book/51882>.

3 Одинцова, М.А. Психология стресса [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - М. : Юрайт, 2017. - 299 с. - <https://www.biblio-online.ru/book/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E>

4 Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности [Текст] : учебник для студентов вузов / О. Н. Рыбников. - М. : Академия, 2010. - 318 с. - (Высшее профессиональное образование. Экономика и управление). - Библиогр.: с. 308-315. - Библиогр. в конце тем. - ISBN 9785769564352

5 Ясько, Б.А. (КубГУ). Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания [Текст] : практикум / Б. А. Ясько ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ; Кубанский гос. ун-т. - Краснодар : [КубГУ], 2009. - 61 с.

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

5.3. Периодические издания:

Психологический журнал.

Вопросы психологии.

Человек. Сообщество. Управление.

Психологические исследования (<http://psystudy.ru>)

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

Каждый студент имеет доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимой для освоения дисциплины. Электронная информационно-образовательная среда обеспечена:

- доступом к рабочей программе дисциплины;
- к изданиям библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов.

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система КубГУ <http://www.kubsu.ru/node/>
2. Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE" www.biblioclub.ru/
3. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
4. Научный журнал "Человек. Сообщество. Управление", выпускаемый факультетом управления и психологии КубГУ – <http://chsu.kubsu.ru/> .
5. Электронные полнотекстовые ресурсы по гуманитарным дисциплинам Sage Publications – Sage_HSS (Humanities and Social Scienses) <http://online.sagepub.com>.
6. Мир психологии <http://psychology.net.ru/>
7. Psychology-online <http://psychology-online.net/>
8. Вопросы психологии <http://www.voppsy.ru/tr.htm>
9. Московский психологический журнал <http://www.mospsy.ru/>
10. Психологический словарь <http://psi.webzone.ru/index.htm>

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

Практические/семинарские занятия – являются формой учебной аудиторной работы, в рамках которой формируются, закрепляются и представляются знания, умения и навыки, интегрирующие результаты освоения компетенций 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 формы обучения – текущий контроль осуществляется в соответствии с программой занятий. 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 рекомендуемых наименований 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 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.

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.

Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине обеспечена заданиями, которые рекомендуются выполнять по соответствующим разделам.

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

8.1 Перечень информационных технологий.

Использование мультимедийных презентаций для практических занятий студентами, использование Интернет-технологий, общение с преподавателем по электронной почте.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

MS Windows 10 (x64),

MS Office 2016 (MS Office),

Комплект антивирусного программного обеспечения

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
2. Электронный каталог библиотеки КубГУ <http://www.kubsu.ru/node/>
3. Scopus- мультидисциплинарная реферативная база данных <http://www.scopus.com/>
4. Web of Science (WoS) - база данных научного цитирования <http://webofknowledge.com>
5. EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний: <http://search.epnet.com>

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

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, ул. Ставропольская 149, оснащенная мобильной презентационной техникой (проектор, компьютер) и соответствующим программным обеспечением (ПО), стендами учебными-пособиями, комплектом учебной мебели; доской учебной.
2.	Практические (семинарские) занятия	Аудитория для проведения занятий семинарского типа: ул. Ставропольская 149; аудитория, оснащенная комплектом учебной мебели; доской учебной; стендами учебными-пособиями и мобильной презентационной техникой (проектор, компьютер).
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций (ул. Ставропольская 149); оснащенная мебелью и рабочими станциями с доступом в Интернет
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации (ул. Ставропольская 149), оснащенная презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением
5.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы (ул. Ставропольская 149.), оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.