

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

Хагуров Т.А.

подпись

«31» мая 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.ДВ.07.02 «САМОРЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ»

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

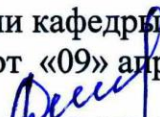
Краснодар 2019


Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 «Саморегуляция функциональных состояний» 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:

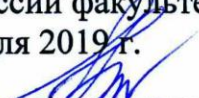
П.Ю. Удачина кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии личности  
и общей психологии



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 «Саморегуляция функциональных состояний» является: знакомство студентов с основными положениями психофизиологии функциональных состояний человека, обучение навыкам организации системы управления ресурсами личности с учетом требований психофизиологии, освоение технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанной на умении регулировать функциональное состояние личности.

### **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 регулировать функциональное состояние;
- развитие навыков самоорганизации и самообразования.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы магистратуры**

Дисциплина «Саморегуляция функциональных состояний» относится к факультативной, 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», «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях».

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.02 «Саморегуляция функциональных состояний» предшествует изучению дисциплин «Психология управления», «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях», «Современные психотерапевтические практики» и др. Завершается изучение учебной дисциплины «Саморегуляция функциональных состояний» 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.07.02 «Саморегуляция функциональных состояний» 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"> <li>– основные способы самоорганизации и самообразования;</li> <li>– основные понятия психофизиологии саморегуляции функциональных состояний для решения конкретных прикладных задач;</li> <li>– основные теоретические подходы и психодиагностические методы, используемые в психофизиологии саморегуляции функциональных состояний;</li> <li>– основные идеи и направления исследований психофизиологии саморегуляции функциональных состояний;</li> <li>– основные виды функциональных состояний;</li> <li>– основные способы оптимизации функциональных состояний;</li> <li>– основы предупреждения и профилактики неблагоприятных функциональных состояний и конфликтов с ними связанных.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организовать самостоятельно учебную деятельность и самостоятельную работу направленную на самообразование;</li> <li>– проводить психодиагностику индивидуально-типологических особенностей и психофизиологических свойств субъекта деятельности, функциональных состояний и т.д.</li> <li>– проводить профилактику негативного воздействия неблагоприятных факторов, оказывающих влияние на функциональное состояние личности;</li> <li>– организовывать оптимальный режим труда и отдыха;</li> <li>– осуществлять мероприятия по оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии;</li> <li>- способствовать оптимизации состояний работоспособности субъектов труда, профилактику конфликтов;</li> <li>– прогнозировать изменения мотивации, связанные с функциональными состояниями сотрудников, стимулировать работоспособность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способами и приемами самоорганизации и самообразования;</li> <li>– основными психодиагностическими методами исследования психофизиологических свойств, индивидуально-типологических особенностей личности и функциональных состояний, психических и физических ресурсов субъекта деятельности;</li> <li>– методами выявления и осознания своих функциональных состояний; методами эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности и психического состояния.</li> </ul>

2	ПК-7	<p>способность определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира</p>	<p>– о связи функциональных состояний личности с поведением, работоспособностью, особенностями общения;</p> <p>– о связи функциональных состояний личности с возникновением конфликтов, их урегулированием и поддержанием мира;</p> <p>– специфику психического функционирования личности при различных функциональных состояниях;</p> <p>– способы и необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира личностью имеющей различные индивидуально-типологические особенности.</p>	<p>– 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;</p> <p>– учитывать индивидуально-типологические и психологические особенности человека при проведении работы по профилактике, коррекции неблагоприятных функциональных состояний;</p> <p>– определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанные на умении регулировать функциональное состояние.</p>	<p>– владеть системой знаний, касающихся выявления специфики психического функционирования человека с учетом его функционального состояния;</p> <p>– владеть системой знаний, касающихся диагностики, предупреждения и урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанных на умении регулировать функциональное состояние.</p>
---	------	---	---	---	--

## 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				
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		34,2	5	-	-	-	-
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	-	-	-	-
Занятия лекционного типа		-	-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		34	34	-	-	-	-
Лабораторные занятия		-	-	-	-	-	-
<b>Иная контактная работа:</b>							
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>		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	-	-	-	-
<b>Контроль:</b>							
Подготовка к зачету		3,8	3,8	-	-	-	-
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	-	-	-	-
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>34,2</b>	<b>34,2</b>	-	-	-	-
	<b>зач.ед.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	-	-

## 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
			Л	ПЗ	ЛР	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Предмет, методы и задачи психофизиологии. Психофизиология саморегуляции функциональных состояний личности.	16		4			12
2.	Психофизиологические основы поведения человека и особенностей его эмоционального реагирования	18		6			12
3.	Структура и методические подходы к диагностике функциональных состояний.	18		6			12
4.	Психофизиология работоспособности и функциональных состояний.	18		6			12
5.	Функциональные состояния как регулятор профессиональной деятельности и поведения личности	18		6			12
6.	Контроль функциональных состояний личности в технологии урегулирования конфликтов.	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	Предмет, методы и задачи психофизиологии. Психофизиология 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 саморегуляции функциональных состояний человека как отрасль психофизиологии.	Подготовка доклада, презентации.  Участие в дискуссии

2	Психофизиологические основы поведения человека и особенностей его эмоционального реагирования	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. Виды функциональных состояний. Роль и место функционального состояния в поведении человека и возникновении конфликтов. 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
4.	Психофизиология работоспособности и функциональных состояний.	Динамика работоспособности человека в труде изменение функционального состояния. Психофизиологические компоненты работоспособности. Психофизиологические функциональные состояния, возникающие в процессе труда: монотония, стресс, утомление и переутомление, напряженность.	Подготовка доклада, презентации. Подготовка реферата/эссе Участие в дискуссии
5	Функциональные состояния как регулятор профессиональной деятельности и поведения личности	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.	Подготовка доклада, презентации. Подготовка реферата/эссе Участие в дискуссии
6	Контроль функциональных состояний личности в технологии урегулирования конфликтов.	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	Подготовка доклада, презентации. Подготовка реферата/эссе Участие в дискуссии



		функционального состояния. Самоконтроль и саморегуляция личности, их место и роль в технологии урегулирования конфликтов.	
--	--	---	--

**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 малых группах 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 малых группах 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 малых группах 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. Связь познавательных способностей с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.
3. Успешность интеллектуальной профессиональной деятельности и типологические особенности.
4. Связь умственной работоспособности со свойствами нервной системы.
5. Работоспособность как проявление функциональных состояний.
6. Методы исследования функциональных состояний субъекта деятельности.
7. Связь особенностей нервной системы личности с поведением и эмоциональным реагированием.
8. Виды функциональных состояний.
9. Проблема неблагоприятных функциональных состояний личности.
10. Организация оптимального режима труда и отдыха, как профилактика неблагоприятных функциональных состояний личности.
11. 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.
12. Роль и место функционального состояния в поведении человека.
13. Средства оптимизации работоспособности человека и предупреждение утомления.
14. Индивидуальный стиль деятельности как выход из проблемы соответствия свойств человека и требований деятельности.

15. Использование методов нервно-мышечной релаксации, самогипноза и внушения для формирования состояния повышенной работоспособности.
16. Методы формирования навыков контроля и регуляции стрессовых состояний.
17. Способы саморегуляции функциональных состояний.
18. Формирование навыков саморегуляции функциональных состояний.
19. Жизненное проявление свойств нервной системы и темперамента человека в деятельности и общении.
20. Роль физиологической и психологической совместимости в создании морально-психологического климата в группе.
21. Гигиена труда и профилактика профессиональных заболеваний.
22. Оптимальные условия профессиональной деятельности для специалистов с разными типологическими особенностями.
23. Оптимизация условий профессиональной деятельности для специалистов с разными индивидуально-типологическими особенностями с учетом требований психофизиологии.
24. Психофизиологическая совместимость людей и конфликты в коллективе.
25. Особенности нервной системы личности, типичное для личности эмоциональное состояние, уровень активности и эмоциональное реагирование.
26. Неблагоприятные функциональные состояния и конфликтность поведения.

*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.

*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.

*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; 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.

*Владеть:* способами и приемами самоорганизации и самообразования; основными психодиагностическими методами исследования психофизиологических свойств, функциональных состояний, психических и физических ресурсов субъекта деятельности; методами выявления и осознания своих функциональных состояний; методами эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности и психического состояния;

*ПК-7*

*Знать:* о связи функциональных состояний личности с 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.

*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.

*Владеть:* владеть системой знаний, касающихся выявления специфики психического функционирования человека с учетом его функционального состояния; владеть системой знаний, касающихся диагностики, предупреждения и урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанных на умении регулировать функциональное состояние.

*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 и конфликтов с ними связанных.

*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; 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.

*Владеть:* способами и приемами самоорганизации и самообразования; основными психодиагностическими методами исследования психофизиологических свойств, функциональных состояний, психических и физических ресурсов субъекта деятельности; методами выявления и осознания своих функциональных состояний; методами эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности и психического состояния;

*ПК-7*

*Знать:* о связи функциональных состояний личности с 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.

*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.

*Владеть:* владеть системой знаний, касающихся выявления специфики психического функционирования человека с учетом его функционального состояния; владеть системой знаний, касающихся диагностики, предупреждения и урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанных на умении регулировать функциональное состояние.

*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; основные 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.

*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.

*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 эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности и психического состояния.

##### *ПК-7*

*Знать:* о связи функциональных состояний личности с поведением, работоспособностью, особенностями общения; о связи функциональных состояний личности с возникновением конфликтов, их урегулированием и поддержанием мира.

*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.

*Владеть:* владеть системой знаний, касающихся диагностики, предупреждения и урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанных на умении регулировать функциональное состояние.

##### *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 «Саморегуляция функциональных состояний»***

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. Классификация функциональных состояний.
  18. Методы диагностики и коррекции неблагоприятных функциональных состояний.
  19. Внешняя среда и условия деятельности человека как фактор воздействия на психику работающего.
  20. Действие негативных факторов на работоспособность человека. Предупреждение негативного воздействия неблагоприятных факторов на человека.
  21. Методы оздоровления условий труда. Режим труда и отдыха.
  22. Работоспособность как проявление функциональных состояний.
  23. Методы исследования функциональных состояний субъекта деятельности.
  24. Проблема неблагоприятных функциональных состояниях личности.
  25. Использование методов нервно-мышечной релаксации, самогипноза и внушения для формирования состояния повышенной работоспособности.
  26. Методы формирования навыков контроля и регуляции стрессовых состояний.
  27. Способы саморегуляции функциональных состояний.
  28. Роль физиологической и психологической совместимости в создании морально-психологического климата в группе.
  29. Оптимальные условия профессиональной деятельности для специалистов с разными типологическими особенностями, как способ предупреждения конфликтов.
  30. Психофизиологическая совместимость людей и конфликты в коллективе.
  31. Особенности нервной системы личности, типичное для личности эмоциональные состояния, уровень активности и эмоциональное реагирование.
  32. Неблагоприятные функциональные состояния и конфликтность поведения.
  33. Состояние утомления: диагностика и профилактика, как способ предупреждения конфликтов.
  34. Состояние эмоционального выгорания: диагностика и профилактика, как способ предупреждения конфликтов.
  35. Состояние стресса: диагностика и профилактика, как способ предупреждения конфликтов.
  36. Состояние напряженности: диагностика и профилактика, как способ предупреждения конфликтов.

***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-integrativnyye-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/](http://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 Sciences) <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 рекомендуется 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.