

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

подпись

«31» мая 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### ФТД.01 «САМОРЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ»

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Психология профессиональной деятельности и экономическая психология
Форма обучения	Очная
Квалификация	Магистр

Краснодар 2024

Рабочая программа дисциплины ФТД.01 «Саморегуляция функциональных состояний личности» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 37.03.01 «Психология (уровень магистратуры)».

Программу составил:

Ожигова Л.Н., доктор псих. наук, профессор  
кафедры психологии личности и  
общей психологии



Рабочая программа дисциплины ФТД.01 «Саморегуляция функциональных состояний личности» утверждена на заседании кафедры психологии личности и общей психологии (разработчика) протокол № 11 от « 9 » апреля 2024 г.

Заведующий кафедрой  
психологии личности и  
общей психологии

Лупенко Н.Н.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол № 4 от « 22 » апреля 2024 г.

Председатель УМК факультета  
управления и психологии

Шлюбуль Е.Ю.



Рецензенты:

Журавлева Е. А., канд. психол наук, доцент, научный консультант АНОО ДПО УИЦ «Селена»

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

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

**1.1 Цель дисциплины:** в соответствии с общими целями ООП ВО целью дисциплины ФТД.01 «Саморегуляция функциональных состояний личности» является ознакомление студентов с основными положениями психофизиологии функциональных состояний человека, обучение навыкам организации системы управления ресурсами личности с учетом требований психофизиологии.

### 1.2 Задачи дисциплины:

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

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

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

### 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ФТД.01 «Саморегуляция функциональных состояний личности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 3 "ФТД. Факультативные дисциплины» учебного плана.

Программа курса Дисциплина ФТД.01 «Саморегуляция функциональных состояний личности» для студентов направления 37.04.01 «Психология» построена в соответствии с основной образовательной программой, с учетом требований Федерального государственного стандарта.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения учебной дисциплины формируются в процессе изучения учебных дисциплин бакалавриата и вопросов вступительных испытаний по психологическим дисциплинам.

### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
ПК.1 Способен идентифицировать проблему клиента и спроектировать и провести процесс консультирования, обучения или тренинга	
ИПК-1.1 Определяет проблему клиента, предлагает адекватный проблеме процесс консультирования, обучения или тренинга	Знает как диагностировать и определить запрос клиента, опираясь на основные цели, принципы и требования к регуляции функциональных состояний личности.
	Умеет протоколировать данные консультативного процесса и обосновать психологические рекомендации в терминах и принципах саморегуляции функциональных состояний
	Владеет знаниями и методами консультативного или тренингового воздействия в рамках саморегуляции функциональных состояний личности
ИПК-1.2 Оказывает психологическую помощь по проблемам социализации, адаптации, профессионального самоопределения и оптимизации производственного процесса	Знает о методах и способах социализации клиента с опорой на основные знания дисциплины
	Умеет применять полученные знания по оказанию психологической помощи в темах индивидуальных различий, работоспособности, функциональных состояний
	Владеет основными знаниями и методами терапевтического воздействия в формате саморегуляции функциональных состояний для оптимизации производственного процесса

ПК-2 Осуществляет диагностику психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам	
ИПК-2.1 Определяет предмет и задачи диагностики.	Знает как определять предмет и задачи диагностики психических свойств и состояний
	Умеет применять знания в различных видах деятельности человека с учетом особенностей исследуемой личности
	Владеет навыками выделения групп риска, различных профессиональных и социальных групп с учетом особенностей жизненных этапов
ИПК-2.2 Подбирает соответствующие задаче методы диагностики, реализует процедуру диагностики	Знает как сформулировать задачу диагностики группы
	Умеет подбирать методы диагностики с учетом особенностей исследуемой группы людей
	Владеет навыками проведения процедуры диагностики личности или группы
ИПК-2.3 Обобщает результаты обследования, готовит психологическое заключение или психологический портрет, оценивает психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности на основе проведенной диагностики	Знает процедуру сбора всех данных обследования, ведения записей и сбора всех диагностических данных
	Умеет составлять психологическое заключение, оценивать и описывать возможные риски для диагностируемого
	Владеет навыками описания данных и оценки психологических рисков и факторов психологической напряженности в составлении психологического портрета

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом. Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ	Всего часов	Форма обучения			
		очная		очно-заочная	заочная
		1 семестр (часы)	2 семестр (часы)	X семестр (часы)	X курс (часы)
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		<b>16,2</b>			
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>					
занятия лекционного типа	6	6	-	-	-
лабораторные занятия	-	-	-	-	-
практические занятия	10	10	-	-	-
семинарские занятия	-	-	-	-	-
<b>Иная контактная работа:</b>			-	-	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2	-	-	-
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>55,8</b>	<b>55,8</b>	-	-	-
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)	25,8	25,8	-	-	-
Реферат/эссе (подготовка)	10	10	-	-	-
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	20	20	-	-	-

Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-
<b>Контроль:</b>	-	-	-	-	-
Подготовка к экзамену	-	-	-	-	-
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>72</b>	-	-	-
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>16,2</b>	-	-	-
	<b>зач. ед</b>	<b>2</b>	-	-	-

## 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1 семестре (очная и очно-заочная формы обучения)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Предмет, методы и задачи психофизиологии деятельности	13	1	2	-	10
2.	Психофизиологические основы поведения человека	13	1	2	-	10
3.	Темперамент как природная основа поведения человека	13	1	2	-	10
4.	Психофизиологические индивидуальные различия в познавательных процессах и умственной деятельности	13	1	2	-	10
5.	Психофизиология работоспособности и функциональных состояний	12	1	1	-	10
6.	Действие внешней среды и негативных факторов на организм человека	7,8	1	1	-	5,8
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	<i>71,8</i>	<i>6</i>	<i>10</i>	<i>-</i>	<i>55,8</i>
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	-	-	-	-
	Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	72	-	-	-	-

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

## 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1.	Предмет, методы и задачи психофизиологии деятельности.	Психофизиология деятельности как прикладная дисциплина. Взаимосвязь психофизиологии деятельности с общей психологией, психологией труда, психофизиологией, медициной, гигиеной и другими отраслями науки. Предмет, цель, задачи и методы психофизиологии деятельности как компонента саморегуляции функциональных состояний человека.	Опорные конспекты.
2.	Психофизиологические основы поведения человека.	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.	Опорные конспекты.
3.	Темперамент как природная основа поведения человека	-	-

4.	Психофизиологические индивидуальные различия в познавательных процессах и умственной деятельности.	-	-
5.	Действие внешней среды и негативных факторов на организм человека.	Внешняя среда жизнедеятельности, рабочее место, рабочая зона: содержание понятий. Уровень комфортности условий жизнедеятельности. Неблагоприятные факторы и их влияние на организм человека, его здоровье и работоспособность. Предельно допустимые уровни неблагоприятных факторов. Предупреждение негативного воздействия неблагоприятных факторов на человека. Методы оздоровления условий жизнедеятельности.	Опорные конспекты.

### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия / лабораторные работы)

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/разбор	Форма текущего контроля
1.	Предмет, методы и задачи психофизиологии деятельности.	-	-
2.	Психофизиологические основы поведения человека.	-	-
3.	Темперамент как природная основа поведения человека	Темперамент и типологические особенности проявления свойств нервной системы. Жизненное проявление свойств нервной системы и темперамента человека в деятельности и общении. Преимущества и недостатки сильной, слабой, инертной, подвижной, лабильной нервной системы (на примере разных видов деятельности).	Подготовка доклада, презентации. Участие в дискуссии
4.	Психофизиологические индивидуальные различия в познавательных процессах и умственной деятельности.	Психофизиология восприятия, внимания, памяти. Психофизиология воображения. Психофизиология эмоции и чувств. Психофизиология речи и мышления. Виды нарушений познавательных процессов и их причины. Связь познавательных способностей с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. Связь умственной работоспособности со свойствами нервной системы. Успешность интеллектуальной профессиональной деятельности и типологические особенности. Специфика умственного труда и требования к его организации.	Подготовка доклада, презентации. Участие в дискуссии

5.	Действие внешней среды и негативных факторов на организм человека.	Внешняя среда и условия деятельности человека как фактор воздействия на психику. Санитарно-гигиенические условия деятельности. Неблагоприятные факторы и их влияние на организм человека, его здоровье и работоспособность. Предельно допустимые уровни неблагоприятных факторов. Оптимизация режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда. Предупреждение и профилактика действия неблагоприятных факторов. Создание условий оптимального функционального состояния.	Подготовка доклада, презентации. Участие в дискуссии
----	--	---	---

Защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), тестирование (Т) и т.д.

#### 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 семинарам)	Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по направлению подготовки «Психология». Основная и дополнительная литература.
2	Подготовка индивидуальных заданий (презентаций, сообщений)	Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по направлению подготовки «Психология». Основная и дополнительная литература.
3	Подготовка рефератов	Методические указания по написанию рефератов студентов по направлению подготовки «Психология». Основная и дополнительная литература.

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### 3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В преподавании курса используются современные образовательные технологии:

- мультимедийные лекции с элементами дискуссии;
- 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/парах по разбору конкретных ситуаций; лекция с элементами дискуссии.

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.

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

### 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Саморегуляция функциональных состояний личности».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме доклада-презентации по проблемным вопросам, и промежуточной аттестации в форме вопросов и заданий (указать иное) к зачету.

#### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИПК-1.1 Определяет проблему клиента, предлагает адекватный процесс консультирования, обучения или тренинга	Знает как диагностировать и определить запрос клиента, опираясь на основные цели, принципы и требования к регуляции функциональных состояний личности. Умеет протоколировать данные консультативного процесса и обосновать психологические рекомендации в терминах и принципах саморегуляции функциональных состояний	ВО Т П В Р	вопросы к зачёту
		Владеет знаниями и методами консультативного или тренингового воздействия в рамках саморегуляции функциональных состояний личности		
		Знает как диагностировать и определить запрос клиента, опираясь на основные цели, принципы и требования к регуляции функциональных состояний личности.		
2	ИПК-1.2 Оказывает психологическую помощь по проблемам социализации,	Знает о методах и способах социализации клиента с опорой на основные знания дисциплины	ВО Т П В Р	вопросы к зачёту
		Умеет применять полученные знания по оказанию психологической помощи в темах индивидуальных различий, работоспособности, функциональных состояний		



	адаптации, профессионального самоопределения и оптимизации производственного процесса	Владеет основными знаниями и методами терапевтического воздействия в формате саморегуляции функциональных состояний для оптимизации производственного процесса		
3	ИПК-2.1 Определяет предмет и задачи диагностики.	Знает как определять предмет и задачи диагностики психических свойств и состояний	ВО Т П В Р	вопросы к зачёту
		Умеет применять знания в различных видах деятельности человека с учетом особенностей исследуемой личности		
		Владеет навыками выделения групп риска, различных профессиональных и социальных групп с учетом особенностей жизненных этапов		
4	ИПК-2.2 Подбирает соответствующие задаче методы диагностики, реализует процедуру диагностики	Знает как сформулировать задачу диагностики группы	ВО Т П В Р	вопросы к зачёту
		Умеет подбирать методы диагностики с учетом особенностей исследуемой группы людей		
		Владеет навыками проведения процедуры диагностики личности или группы		
5	ИПК-2.3 Обобщает результаты обследования, готовит психологическое заключение или психологический портрет, оценивает психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности на основе проведенной диагностики	Знает процедуру сбора всех данных обследования, ведения записей и сбора всех диагностических данных	ВО Т П В Р	вопросы к зачёту
		Умеет составлять психологическое заключение, оценивать и описывать возможные проблемы и риски для диагностируемого		
		Владеет навыками описания данных и оценки психологических рисков и факторов психологической напряженности в составлении психологического портрета		

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме выборочного опроса по пройденной теме (ВО), тестирования (Т), подготовки презентации (ПП), выступления с докладом без презентации (В), написания реферата (Р), а также промежуточной аттестации в форме вопросов к зачёту.

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

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*

Методы исследования функциональных состояний субъекта деятельности.

Психофизиология восприятия, внимания, памяти.

Психофизиология воображения.

Психофизиология эмоции и чувств.

Психофизиология речи и мышления.

Связь познавательных способностей с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.

Связь умственной работоспособности со свойствами нервной системы.

Успешность интеллектуальной профессиональной деятельности и типологические особенности.

Специфика умственного труда и требования к его организации.  
Адаптации к новой деятельности с учетом психофизиологических особенностей.  
Работоспособность как проявление функциональных состояний.  
Роль и место функционального состояния в поведении человека.  
Средства оптимизации работоспособности человека и предупреждение утомления.  
Связь умственной работоспособности со свойствами нервной системы.  
Предпосылки индивидуальных различий умственной работоспособности и динамики протекания познавательных процессов.  
Индивидуальный стиль деятельности как выход из проблемы соответствия свойств человека и требований деятельности.  
Использование методов нервно-мышечной релаксации, самогипноза и внушения для формирования состояния повышенной работоспособности  
Методы формирования навыков контроля и регуляции стрессовых состояний.  
Формирование навыков саморегуляции функциональных состояний.  
Жизненное проявление свойств нервной системы и темперамента человека в деятельности и общении.  
Роль физиологической и психологической совместимости в создании морально-психологического климата в группе.  
Гигиена труда и профилактика профессиональных заболеваний.  
Пути установления соответствия свойств человека и требований деятельности  
Оптимальные условия профессиональной деятельности для специалистов с разными типологическими особенностями.  
Оптимизация условий профессиональной деятельности для специалистов с разными индивидуально-типологическими особенностями с учетом требований психофизиологии.

#### **Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)**

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.

*Контрольные вопросы к курсу «Саморегуляция функциональных состояний личности»*

1. Психофизиология деятельности как прикладная дисциплина.
2. Взаимосвязь психофизиологии профессиональной деятельности с другими отраслями науки (психофизиологией, физиологией высшей нервной деятельности, психологией труда).
3. Индивидуальность как функциональная характеристика человека. Компоненты индивидуальности.
4. Эволюция условно-рефлекторного понимания психики. Безусловные и условные рефлексы.
5. Возбуждение и торможение нервных процессов. Виды возбуждения и торможения.
6. Иррадиация, концентрация и взаимная индукция нервных процессов.
7. Сигнальные системы как физиологический механизм познания действительности.
8. Свойства нервной системы: сила, уравновешенность, подвижность, динамичность, лабильность.
9. Типы высшей нервной деятельности.
10. Психофизиологические основы темперамента. Психологическая характеристика типов темперамента.
11. Понятие индивидуального стиля деятельности. Зависимость индивидуального стиля деятельности от особенностей темперамента.
12. Преимущества и недостатки сильной и слабой нервной системы в различных видах деятельности.
13. Преимущества и недостатки инертной и подвижной нервной системы в

различных видах деятельности.

14. Преимущества и недостатки лабильной нервной системы в различных видах деятельности.
15. Физиологические основы познавательных процессов.
16. Зависимость внимания, восприятия, памяти от типа нервной системы.
17. Успешность интеллектуальной профессиональной деятельности и типологические особенности.
18. Понятие о работоспособности человека. Динамика работоспособности человека, «кривая» работоспособности.
19. Работоспособность как проявление функциональных состояний.
20. Пути стимулирования работоспособности. Средства оптимизации работоспособности человека на производстве и предупреждение утомления.
21. Психофизиологические функциональные состояния. Классификация функциональных состояний. Виды функциональных состояний.
22. Методы диагностики и коррекции неблагоприятных функциональных состояний.
23. Внешняя среда и условия деятельности человека как фактор воздействия на психику работающего.
24. Действие негативных факторов на работоспособность человека.
25. Предупреждение негативного воздействия неблагоприятных факторов на человека.
26. Методы оздоровления условий труда. Режим труда и отдыха.
27. Психофизиологические аспекты условий труда.

### **Критерии оценивания результатов обучения**

«зачтено»: студент владеет теоретическими знаниями по данному разделу, знает содержание вопросов, допускает незначительные ошибки; студент умеет правильно объяснять теоретический материал, иллюстрируя его примерами или эмпирическими фактами.

«не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется привести примеры для иллюстрирования теоретических концепций, довольно ограниченный объем знаний программного теоретического материала.

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа. Для лиц с нарушениями слуха:
- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий**

### **5.1. Учебная литература**

1. Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541441>

2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>

3. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543148>

4. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542676>

5. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538720>

6. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537070>

7. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540209>

8. 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.

### **5.2 Периодическая литература**

1. Психологический журнал.
2. Вопросы психологии.
3. Человек. Сообщество. Управление.
4. Психологические исследования (<http://psystudy.ru>)

### **5.3 Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

#### **Профессиональные базы данных:**

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
2. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
3. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке)

диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>

4. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>

#### **Информационные справочные системы:**

Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

#### **Ресурсы свободного доступа:**

1. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);
2. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
4. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;

#### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:**

1. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>

### **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины(модуля)**

#### **Общие рекомендации по самостоятельной работе обучающихся:**

1. Предварительная ориентировка в подлежащем изучению учебном материале по дисциплине.
2. Ознакомление с рекомендованной учебной литературой.
3. Планирование самостоятельной работы.
4. Углубленное чтение и конспектирование основной и дополнительной литературы.
5. Обобщение и систематизация информации, почерпнутой из лекций и прочитанной литературы.
6. Выполнение работ текущего контроля.
7. Повторение материала при подготовке к сдаче зачета.

#### **Методические рекомендации по освоению лекционного материала:**

1. Основная задача – осмысление излагаемого в лекции материала. Для этого необходимо слушать лекцию с самого начала, не упуская общих, ориентирующих в материале рассуждений и установок.
2. Ведение записей на лекции важно и полезно для лучшего осмысливания материала, для сохранения информации, с целью ее дальнейшего использования.
3. Для облегчения записи рекомендуется применять сокращения повторяющихся терминов или хорошо известных понятий.
4. Структура записи должна отражать структуру содержания материала.

#### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям:**

1. Осуществлять подготовку к обсуждению вопросов практических занятий, используя список основной и дополнительной литературы, в которой студенты могут найти ответы на поставленные вопросы; обращать внимание на категории, которыми оперируют авторы; выписывать основные понятия и систематизировать их; разрабатывать блок-схему, в которой найдут отражение все изучаемые вопросы темы.
2. Отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной. Схематизировать и структурировать прочитанный материал; формулировать выводы по прочитанному материалу.
3. Самостоятельно изучается рекомендуемая литература, проводится работа с библиотечными фондами и электронными источниками информации, статьями из журналов. Реферирова и конспектируя наиболее важные вопросы, имеющие научно-практическую значимость, новизну, актуальность, делая выводы, заключения, высказывая практические замечания, выдвигая различные положения, студенты глубже понимают вопросы курса.
4. Вниманию студентов предлагаются: список литературы, вопросы и задания.

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.

### 7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа 416 Н Ставропольская, 149	Возможность использования портативного мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, ноутбук)	Microsoft Office 365 ProPlusforEDU AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License AddOn toOPP (код 5XS-00003) для преподавателей и сотрудников (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020)
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 416 Н Ставропольская, 149	Возможность использования портативного мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, ноутбук)	Microsoft Office 365 ProPlusforEDU AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License AddOn toOPP (код 5XS-00003) для преподавателей и сотрудников (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020)

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки Ставропольская, 149)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Windows 10, Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ул. Ставропольская, 149, ауд.415 А)	8 рабочих станции (терминальных точек доступа к удаленному серверу)	Microsoft Office 365 ProPlusforEDU ShrdSvr AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License PerUsr STUUseBnft (код 5XS-00002) для учащихся. (Лицензионный договор №24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020) Правовая база ГАРАНТ (Лицензионный договор № 1669/НК/14 от 14.07.2014) 1С Предприятие (Лицензионный договор №127-АЭФ/2014 от 29.07.2014.)