

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал

Факультет государственного и муниципального управления

Кафедра социологии, общей и юридической психологии

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол №2 от 21.09.2023 г.

**АДАптированная программа специалитета**

Психология служебной деятельности

---

*(НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,**  
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и  
обучающихся инвалидов

**Б1.В.17 Психологическая саморегуляция**

*(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)  
КОД И НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ*

37.05.02 Психология служебной деятельности

---

*(код, наименование направления подготовки (специальности))*

*Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности  
очная*

---

*(форма(ы) обучения)*

Год набора - 2024

Волгоград, 2023 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

Канд.п.наук, доцент кафедры социологии, общей  
и юридической психологии

Забродина Т.И.

Зав. кафедрой социологии, общей  
и юридической психологии

Кузеванова А.Л.

РПД Б1.В.17 Психологическая саморегуляция одобрена на заседании кафедры  
социологии, общей и юридической психологии Протокол от 31 августа 2023 № 1

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
1.1	Осваиваемые компетенции	4
1.2	Результаты обучения.....4.....	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3.	Содержание и структура дисциплины	6
3.1	Структура дисциплины	6
3.2	Содержание дисциплины ...6.....	
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации	13
4.1.	Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	13
4.2	Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации	13.....
5.	Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплины	20
5.1.	Методы проведения экзамены	20
5.2	Оценочные материалы промежуточной аттестации	20.....
6.	Методические материалы по освоению дисциплины	
7.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет	20
7.1	Основная литература	
7.2	Дополнительная литература	
7.3	Нормативные и правовые документы и иная правовая информация	
7.4	Интернет-ресурсы, справочные системы	
7.5	Иные источники	
8.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационно-справочные системы	

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

1.1. Дисциплина Б1.В.17 «Психологическая саморегуляция» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код наименования компетенции	Наименование компонента компетенции
ПК-5	Способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач	ПК-5.3	Способность обозначить зону профессионального развития с применением технологий личностного развития, психологической саморегуляции, самоменеджмента. Формирование способности к креативному и критическому мышлению в социально-преобразовательной и профессиональной деятельности, овладение современным стилем научно-практического и рационально-ориентированного мышления
ПК-13	Способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологическая реабилитация лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплексы мер социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности	ПК-13.3	Овладеть навыками регуляции эмоциональных состояний и психической саморегуляции в процессе практической деятельности. Организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код наименования компетенции	Результаты обучения
Компетенция направлена на формирование профессионального действия: оказание квалифицированной психологической помощи клиентам(результаты форсайт-анализа, утв. протоколом кафедры психологии №12 от 28.04.2017 г.).	ПК-5.3	На уровне знаний: - знает современные теории стресса, методология и методы исследования стрессовых состояний.
		На уровне умений: - использует знания для оценки и коррекции собственного психического состояния; - диагностирует, и прогнозирует протекание стресса. Составляет программы направленные на

<p>ОТФ: решение комплексных задач психологического обеспечения управленческой, служебной деятельности личного состава и подразделений в сфере правоохранительной деятельности, обороны, безопасности личности, общества и государства, организационной и бизнес-сферах, а также в сфере образования, социальной помощи, организации работы психологических служб, предоставляющих услуги физическим лицам и организациям, и психологического образования (результаты форсайт-анализа, утв. протоколом кафедры психологии №12 от 28.04.2017 г.).</p>		<p>профилактику стрессовых состояний клиентов.</p>
		<p>На уровне навыков: - владеет навыком проведения сеансов психологической саморегуляции (индивидуальных и групповых), анализирует актуальные психологические возможности.</p>
	<p>ПК-13.3</p>	<p>На уровне знаний: - знает основные методы психологической саморегуляции; специфику применения саморегулирующих техник в различных сферах человеческой жизнедеятельности; уровень эффективности и экологичности применяемых методов; современные концепции стресса, методологию и методы исследования стрессовых состояний.</p>
		<p>На уровне умений: - умеет использовать знания курса в процессе профессиональной деятельности психолога, а также для оценки и коррекции собственного психического состояния; диагностировать, и прогнозировать протекание стресса; - профилактировать стрессовые состояния клиентов; проводить работу по дезактивации психологической травмы и психологической регуляции; обучать клиентов методам психологической саморегуляции.</p> <p>На уровне навыков: - владеет навыками разработки программы психологической регуляции или саморегуляции клиента; - проведения сеансов психологической саморегуляции (индивидуальных и групповых).</p>

## 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.17 «Психологическая саморегуляция» принадлежит к вариативной части.

Основывается на дисциплинах: профессиональная этика и служебный этикет; основы психосоматики; является основанием для: производственной практики; преддипломной практики.

Дисциплина осваивается в 6 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 4 ЗЕ (144 часа).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 54 часа, на самостоятельную работу обучающихся – 90 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

## 3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ЭО, ДОТ	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Понятие саморегуляции как произвольного действия	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 2	Биологические и физиологические концепции саморегуляции	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 3	Психологические концепции саморегуляции	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 4	Понятие психического состояния	16	-	-	6	-	10	О, Т
Тема 5	Основные положения концепции о стрессе	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 6	Основные методы исследования психических состояний	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 7	Аутогенная тренировка. Визуализация	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 8	Дыхательная и нейромышечная саморегуляция	14	-	-	6	-	8	О,ПР
Тема 9	Когнитивные техники саморегуляции	14	-	-	6	-	8	О,Т

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				
			Л/ЭО, ДОТ	ЛР	ПЗ/Э О,Д ОТ		
<b>Очная форма обучения</b>							
	Промежуточная аттестация	4				-	зачет
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>				<b>86</b>	<b>4 ЗЕ</b>

*Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), проектная работа (ПР).*

Самостоятельная работа (СР) по изучению дисциплины осуществляется с применением ДОТ. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ganepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся деканатом.

### 3.2 Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Понятие саморегуляции как произвольного действия.**

Две формы саморегуляции: произвольная и произвольная. Задачи решаемые саморегуляции. Становление саморегуляции у человека в ходе эволюции.

#### **Тема 2. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.**

Концепция Н.А.Бернштейна о физиологической активности, схема рефлекторного кольца. Функциональная система по П.К.Анохину, схема функциональной системы. Бессознательная регуляция.

**Тема 3. Психологические концепции саморегуляции.** Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А.Конопкину. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой. Концепция регуляции психических состояний Л.Г.Дикой.

#### **Тема 4. Понятие психического состояния.**

Определение.Классификация: психические акты, психические процессы, психические свойства, психически состояния.

Функциональные психические состояния, экстремальные состояния. Два вида реакции человека на тревогу. Стадии развития психических состояний в процессе трудовой деятельности.

#### **Тема 5.Основные положения концепции о стрессе.**

Исследования Г.Селье. Стадии развития стресса: фаза тревоги, резистенции, истощения. Эустресс и дистресс. Копинг-стратегии и психологические защиты: содержание и соотношение понятий. Профессиональное выгорание.

#### **Тема 6. Основные методы исследования психических состояний.**

Исследование психических состояний производится по трем основным аспектам: эмоциональному, физиологическому, поведенческому.

Физиологические методы тестирования. Психологические методы тестирования. Комплексные методы оценки функциональных состояний.

### **Тема 7. Аутогенная тренировка. Визуализация.**

История разработки метода. Определение. Условия возникновения аутогенного состояния. Аутогенная тренировка в повседневной жизни. Высшая степень аутогенной тренировки. Техники визуализации. Восточные техники.

### **Тема 8. Дыхательная и нейромышечная саморегуляция.**

Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона). Основы танатотерапии по В. Баскакову. Дыхательные техники релаксации: цикличное дыхание, ступенчатое дыхание. Основные дыхательные системы йоги.

### **Тема 9. Когнитивные техники саморегуляции.**

Произвольное самовнушение - метод Э.Куэ. Методы рационально-эмоциональной терапии в саморегуляции. Нарративный подход: использование письменных практик. Основные техники медитации.

На самостоятельную работу студентов по дисциплине Б1.В.18 «Психологическая саморегуляция» выносятся следующие темы:

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Вопросы, выносимые на СРС</b>	<b>Очная форма</b>
1	2	3	5
1.	Понятие саморегуляции как произвольного действия.	Развитие процессов саморегуляции в онтогенезе.	Б,ПР
2.	Биологические и физиологические концепции саморегуляции.	Теория активации как психофизиологическая основа изучения функциональных состояний.	Б,ПР
3.	Психологические концепции саморегуляции.	Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой.	Б,ПР
4.	Понятие психического состояния.	Концепция регуляции психических состояний Л.Г.Дикой	Б,ПР
5	Основные положения концепции о стрессе.	Понятие профессионального выгорания. Посттравматический синдром: содержание определения, стадии формирования, методы работы.	Б,ПР
6	Основные методы исследования психических состояний.	Методы тестирования функциональных состояний: САН, исследование тревожности, самооценка эмоциональных состояний, экспресс - оценка эмоционального	Б,ПР,Т



		состояния с помощью «градусника состояний» Ю.Я.Киселева.	
7	Аутогенные методы саморегуляции. Визуализация	Арт-терапия в саморегуляции	Б,ПР
8	Дыхательные и нейромышечные методы саморегуляции	Йога и саморегуляция.	Б,ПР
9	Когнитивные методы саморегуляции	Медитативные техники в саморегуляции.	Б,ПР,Т

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации по дисциплине**

##### 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- При проведении занятий лекционного типа: Устный опрос.
- При проведении практических занятий: Процесс работы над проектом, тестирование.
- При контроле результатов самостоятельной работы: Результаты проектной работы

Зачет проводится с применением следующих методов:

- подготовки проекта (коррекционных программ направленных на регуляцию психического состояния), тестирования и устного опроса по перечню примерных вопросов.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

##### 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающегося.

#### **Тема 1. Понятие саморегуляции как произвольного действия.**

##### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Концепция стресса Г.Селье и ее современное состояние.
2. Понятие стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Нейрофизиологические и нейропсихологические механизмы саморегуляции.
4. Положение И.М. Сеченова о рефлексности психических актов.
5. Роль речи и образных представлений в установлении двухсторонних связей между моторными актами и корковыми отделами анализаторов (П.К.Анохин, Н.Л.Бернштейн, А.Р.Лурия).

##### **Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 2. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Теория функциональных систем П.К. Анохина и взаимоотношение физиологических и поведенческих реакций.
2. Концепция психологического стресса Р.Лазаруса.
3. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
4. Особенности психологических реакций при психологическом стрессе.
5. Способы прогнозирования уровня стресса.

### **Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 3. Психологические концепции саморегуляции.**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Генетические факторы стрессоустойчивости.
2. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
3. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
4. Причины стрессов в рамках концепции потребностей Маслоу.
5. Механизмы психологической защиты, как факторы снижающие уровень стресса.

### **Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения

упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

#### **Тема 4. Понятие психического состояния.**

##### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Стрессменеджмент в управленческой деятельности
2. Аффектменеджмент: управление собой и клиентом.
3. Танатотерапия
4. Дыхательные техники в системе саморегуляции.
5. Йога и саморегуляция.

##### **Типовые материалы тестирования:**

##### **(Полные материалы имеются на кафедре психологии)**

1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?
  - а. Тревоги
  - б. Адаптации
  - в. Истощения
  - г. На любой
2. Какая фаза развития стресса подразделяется на 3 периода?
  - а. Стадия адаптации
  - б. Стадия тревоги
  - в. Стадия истощения
  - г. Стадия расслабления
3. Какой характер стресса более вреден для организма человека?
  - а. Слабый и короткий
  - б. Слабый и длительный
  - в. Сильный и короткий
  - г. Все

#### **Тема 5. Основные положения концепции о стрессе.**

##### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Субъективные причины возникновения стресса. Учебный и экзаменационный стресс.
2. Какая связь существует между методом НЛП и учением И.П.Павлова?
3. Исследования Г.Селье.
4. Копинг-стратегии и психологические защиты: содержание и соотношение понятий.
5. Профессиональное выгорание.

##### **Пр Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 6. Основные методы исследования психических состояний.**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Перечислите возможные неадекватные установки личности, приводящие к стрессам.
2. Перечислите группы межличностных факторов, которые могут вызывать профессиональный стресс
3. Назовите основные симптомы эмоционального выгорания и напишите, в чем они выражаются
4. Перечислите основные (4) группы объективных причин, возникновения стресса.
5. В чем состоят уникальные особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессорного воздействия.

### **Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 7. Аутогенная тренировка. Визуализация.**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Мышечная релаксация.
2. Техники НЛП
3. Методы ТОТ

4. Профессиональные стрессы.
5. Психологические тесты, используемые для оценки стресса.

**Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

е.

**Тема 8. Дыхательная и нейромышечная саморегуляция.**

***Вопросы для устного опроса:***

1. Работа с подсознанием как метод психологической саморегуляции.
2. Эмоциональнообразная терапия.
3. Медитативные техники в саморегуляции.
4. Арттерапия и саморегуляция.
5. Психологическая саморегуляция в профилактике эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий.

**Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К

программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 9. Когнитивные техники саморегуляции.**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Перечислите основные техник саморегуляции.
2. Опишите метод произвольного самовнушения.
3. Методы рационально-эмоциональной терапии в саморегуляции.
4. Нарративный подход: использование письменных практик. Основные техники медитации.

### **Типовые материалы тестирования:**

(Полные материалы имеются на кафедре )

1. Психологический стресс это, в том числе:
  - а. все варианты
  - б. участие гормонов надпочечников;
  - в. преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - г. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
2. Примером «психологического» стресса является:
  - а. воспалительная реакция после ожога;
  - б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г. травма, связанная с падением.
3. Головная боль относится к форме проявления стресса:
  - а. к поведенческой;
  - б. к эмоциональной;
  - в. к интеллектуальной;
  - г. к физиологической.

## **Шкала оценивания**

### **Устный опрос**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проведении устного опроса является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умение применять полученные знания на практике, овладение навыками анализа и систематизации информации в области финансов.

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100% - 90%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет применять полученные знания на практике, владеет навыками анализа и систематизации информации в области финансов
89% - 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет применять полученные знания на практике в отдельных сферах профессиональной деятельности, владеет основными навыками анализа

	и систематизации информации в области финансов
74% - 60%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет использовать полученные знания для решения основных практических задач в отдельных сферах профессиональной деятельности, частично владеет основными навыками анализа и систематизации информации в области финансов
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, не умеет применять полученные знания на практике, не владеет навыками анализа и систематизации информации в области финансов

### Тестирование

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\% ,$$

где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования;

В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста;

О – общее количество вопросов в тесте.

### Проверка кейса

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке кейса во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке кейса является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.

При оценивании результатов решения кейса используется следующая шкала оценок:

100% - 90%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, практических и аналитических навыков в рамках осваиваемой компетенции.
89% - 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, практических и аналитических навыков в рамках осваиваемой компетенции.
74% - 60%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, практических и аналитических навыков в рамках осваиваемой компетенции.



менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, практических и аналитических навыков в рамках осваиваемой компетенции.
-----------	---

### Решение ситуационной задачи

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при выполнении ситуационной задачи во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания является сбор и обобщение необходимой информации, правильное выполнение необходимых расчетов, достоверность и обоснованность выводов.

При оценивании результатов решения ситуационной задачи используется следующая шкала оценок:

100% - 90%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, умеет собирать и обобщать необходимую информацию, правильно осуществляет расчеты, делает обоснованные выводы
89% - 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, может собрать большую часть необходимой информации, рассчитывает необходимые показатели, делает выводы, допуская при этом незначительные ошибки
74% - 60%	Учащийся демонстрирует знание некоторой части основных теоретических положений, может собрать некоторую часть необходимой информации, рассчитывает необходимые показатели, делает выводы, допуская при этом ошибки
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, умений и навыков в рамках осваиваемой компетенции.

## 5.Оценочные средства для промежуточной аттестации.

### 5.1 Методы проведения экзамена.

Зачет с оценкой проводится с применением следующих методов: метод устного опроса по вопросам из перечня примерных вопросов из п.5.2.

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей.

Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

### 5.2 Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Промежуточный (ключевой) индикатор оценивания	Критерий оценивания
3 этап (ПК-5.3) Способность обозначить зону профессионального развития с	– правильно описывает механизмы нарушений психического развития, структуру нарушения и коррекционно-	Точно определяет: - методы антропологии как науки для развития личности;

<p>применением технологий личностного развития, психологической саморегуляции, самоменеджмента</p>	<p>компенсаторные возможности различных групп лиц с особенностями в развитии</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– верно описывает современные теории стресса, методологию и методы исследования стрессовых состояний. составляет качественные программы направленные на профилактику стрессовых состояний клиентов.</li> </ul>	<p>основные направления исторической и биологической эволюции человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- степень воздействия генотипа и фенотипа на характер развития психологических особенностей личности.</li> </ul> <p>Верно описывает современные теории стресса, методологию и методы исследования стрессовых состояний.</p> <p>Составляет качественные программы направленные на профилактику стрессовых состояний клиентов.</p>
<p>ПК-13.3</p> <p>Овладеть навыками регуляции эмоциональных состояний и психической саморегуляции в процессе практической деятельности.</p> <p>Организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применяет основные методы психологической саморегуляции; специфику применения саморегулирующих техник в различных сферах человеческой жизнедеятельности;</li> <li>– разрабатывает программы и проводит психологическое обследование, применяет разные виды и методы индивидуального, группового психологического консультирования в соответствии с полом, возрастом и особенностями жизненной ситуации обобщение результатов психологического обследования, оценка психологических потребностей, рисков и ресурсов клиента, выявление особенностей их социального окружения и условий жизни</li> </ul>	<p>Правильно характеризует основные методы психологической саморегуляции; специфику применения саморегулирующих техник в различных сферах человеческой жизнедеятельности.</p> <p>Составлена и проведена программа по коррекции эмоциональных состояний и обучения базовым навыкам психологической саморегуляции.</p>

### Типовые оценочные средства

(Полные материалы на кафедре)

**1 этап. Проектная работа. Разработка и проведение коррекционной программы.**

**2 этап. Материалы тестирования (проводится на последнем занятии):**

1. Биологическая обратная связь относится к:
  - а. к методам самопомощи;
  - б. к методам, требующим участия другого человека;
  - в. к техническим методам;
  - г. все ответы верны.
2. Основатель аутогенной тренировки:
  - а. И. Шульц;
  - б. У. Джеймс;
  - в. А. Ромен;
  - г. Э. Джекобсон.
3. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

- а. аутогенной тренировки;
- б. медитации;
- в. визуализации;
- г. активное слушание.

### 3 этап. Вопросы для устного опроса.

1. Определение понятия «саморегуляция», измененные состояния сознания, функциональные состояния человека.
2. Оптимальные состояния активности и покоя человека.
3. Теория функциональных систем П. К. Анохина и взаимообуславливание физиологических и поведенческих реакций.
4. Сознательный контроль и регуляция психических процессов.
5. Проблема стресса в биологии и медицине.
6. Классическая концепция стресса Селье и ее развитие.
7. Гормональные и физиологические проявления стресса.
8. Особенности психологического стресса.
9. Поведенческие признаки стресса.
10. Интеллектуальные признаки стресса.
11. Физиологические признаки стресса.
12. Эмоциональные признаки стресса.
13. Объективные методы оценки уровня стресса.
14. Субъективные методы оценки уровня стресса.
15. Влияние характеристики стрессора на уровень стресса.
16. Факторы, влияющие на развитие стресса.
17. Последствия стресса: психосоматические заболевания и ПТСР.
18. Причины возникновения психологического стресса.
19. Тактика работы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
20. Техники телесно-ориентированной терапии в саморегуляции (по выбору).
21. Нервно-мышечная релаксация Джейкобсона.
22. Дыхательные техники в психорегуляции.
23. Ауторациональная терапия.
24. Визуализация.
25. Восточные техники саморегуляции.
26. Эмоционально - волевая тренировка.
27. Профилактика стрессов.
28. Поведенческая саморегуляция.
29. Противопоказания к занятиям АТ.
30. Причины и признаки сопротивления занятиям аутотренингом.
31. Особенности применения методов саморегуляции в работе с детьми.

### Шкала оценивания

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре над проектом(коррекционной программой), результаты текущих тестов, тест и ответы на вопросы на зачете.

Максимальное количество баллов -100.

Оценочный критерий:

Меньше 60 баллов – не зачтено.

От 60 до 100 баллов – зачтено.

№	Оцениваемый компонент программы	Максимальный вес в итоговой
---	---------------------------------	-----------------------------

		<b>оценке</b>
1	Опрос первый (тест)	10
2	Опрос второй (тест)	10
3	Участие в проектной работе	30
4.	Проведение коррекционной программы направленной на регуляцию психического состояния.	20
5	Тестирование на зачете	10
6	Устный ответ на зачете	20

### Оценочная шкала проектной работы

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке проектной работы (разработке и проведении коррекционной программы направленной на регуляцию психического состояния) во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке проектной работы является демонстрация основных теоретических положений и практических навыков в рамках осваиваемой компетенции.

При оценивании результатов проектной работы используется следующая шкала оценок:

### Оценочная пятибалльная шкала

Балл	Название оценки	Описание
5	<b>Отлично 90-100</b>	Оценка соответствует высокому уровню развития умений и навыков: - применять изученные в рамках курса техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - предоставлять полную информацию о простейших навыках саморегуляции; - эффективно реализовывать освоенные в рамках курса обучения методы диагностики и коррекции психического состояния
4	<b>Хорошо 75-89</b>	Оценка соответствует достаточно высокому развитию умений и навыков: - применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - предоставлять базовую информацию о простейших навыках саморегуляции; - частично реализовывать освоенные в рамках курса обучения методы диагностики и коррекции психического состояния
3	<b>Удовлетворительно 60-74</b>	Оценка свидетельствует о допустимом уровне умений и навыков: - применять одну-две техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - перечислять, кратко характеризовать базовые навыки саморегуляции; - частично реализовывать освоенные в рамках курса обучения методы диагностики и коррекции психического состояния
2	<b>Неудовлетворительно 30-59</b>	Оценка свидетельствует о частичном наличии умений и навыков: - перечисляет базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - не способен предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции; - не умеет реализовывать освоенные в рамках курса обучения методы диагностики и коррекции психического состояния

1	<b>Плохо 0-30</b>	Оценка означает отсутствие практических умений и навыков: - не умеет применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - не способен предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции; - не умеет реализовывать освоенные в рамках курса обучения методы диагностики и коррекции психического состояния
---	-----------------------	--

### Оценочная шкала тестирования

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\%,$$

где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования;  
В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста;  
О – общее количество вопросов в тесте.

### Оценочная шкала устного опроса

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проведении устного опроса является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой дисциплины, точное понимание того, как применять полученные знания на практике, верное описание базовых техник психологической регуляции эмоционального состояния (собственного и клиента).

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100%-90%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой дисциплины: - точно и развернуто описывает психологическую концепцию саморегуляции; - верно характеризует и анализирует основные методы исследования психических состояний; - верно описывает основные техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - логично анализирует условия и факторы, способствующие развитию стресса.
89%- 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, в рамках осваиваемой дисциплины: - точно описывает психологическую концепцию саморегуляции; - верно характеризует основные методы исследования психических состояний; - верно описывает базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - характеризует условия и факторы, способствующие развитию стресса.
74% - 60%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой дисциплины: - дает определение психологической концепции саморегуляции; - кратко характеризует один-два метода исследования психических состояний; - перечисляет базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - перечисляет условия и факторы, способствующие развитию стресса.
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, в рамках осваиваемой дисциплины:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не характеризует психологическую концепцию саморегуляции;</li> <li>- не верно описывает и анализирует основные методы исследования психических состояний;</li> <li>- не верно описывает базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> <li>- не способен анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса.</li> </ul>
--	---

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении 1.

### **1. Методические материалы по освоению дисциплины Методические рекомендации по написанию рефератов**

**Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости). Требования к оформлению рефератов: шрифт – 14, поля – по 2 см, интервал – 1, объем – не менее 10 стр.**

#### **Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию**

Основной целью практического (семинарского) занятия является проверка глубины понимания студентом изучаемой темы, учебного материала и умения изложить его содержание ясным и четким языком, развитие самостоятельного мышления и творческой активности у студента, умения решать практические задачи. На практических (семинарских) занятиях предполагается рассматривать наиболее важные, существенные, сложные вопросы которые, наиболее трудно усваиваются студентами. При этом готовиться к практическому (семинарскому) занятию всегда нужно заранее. Подготовка к практическому (семинарскому) занятию включает в себя следующее:

- обязательное ознакомление с вопросами для устного опроса,
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания рекомендованных нормативных правовых актов;
- работа с основными терминами (рекомендуется их выучить);
- изучение дополнительной литературы по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре;
- формулирование своего мнения по каждому вопросу и аргументированное его обоснование;
- запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросов, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- обращение за консультацией к преподавателю.

#### **Рекомендации по изучению методических материалов**

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В разделе, посвященном методическим рекомендациям по изучению дисциплины, приводятся советы по планированию и организации необходимого для изучения дисциплины времени, описание последовательности действий студента («сценарий изучения дисциплины»), рекомендации по работе с литературой, советы по подготовке к экзамену и разъяснения по поводу работы с тестовой системой курса и над домашними заданиями. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать экзамен. В разделе, содержащем учебно-методические материалы дисциплины, содержание практических занятий по дисциплине. Неотъемлемым элементом учебного процесса является самостоятельная работа студента. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание рефератов, решение задач, исследовательская работа.

Задания для самостоятельной работы включают в себя комплекс аналитических заданий выполнение, которых, предполагает тщательное изучение научной и учебной литературы, периодических изданий, а также законодательных и нормативных документов предлагаемых в п.6 «Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине». Задания предоставляются на проверку в печатном виде.

### **Рекомендации по работе с литературой**

При изучении курса учебной дисциплины особое внимание следует обратить на рекомендуемую основную и дополнительную литературу.

Важным элементом подготовки к семинару является глубокое изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по теме занятия, а также первоисточников. При этом полезно прочитанную литературу законспектировать. Конспект должен отвечать трем требованиям: быть содержательным, по возможности кратким и правильно оформленным.

Содержательным его следует считать в том случае, если он передает все основные мысли авторов в целостном виде. Изложить текст кратко – это значит передать содержание книги, статьи в значительной мере своими словами. При этом следует придерживаться правила - записывать мысль автора работы лишь после того, как она хорошо понята. В таком случае поставленная цель будет достигнута. Цитировать авторов изучаемых работ (с обязательной ссылкой на источник) следует в тех случаях, если надо записывать очень важное определение или положение, обобщающий вывод.

Важно и внешнее оформление конспекта. В его начале надо указать тему семинара, дату написания, названия литературных источников, которые будут законспектированы.

Глубокая самостоятельная работа над ними обеспечит успешное усвоение изучаемой дисциплины.

Одним из важнейших средств серьезного овладения теорией является **конспектирование первоисточников**.

Для составления конспекта рекомендуется сначала прочитать работу целиком, чтобы уяснить ее общий смысл и содержание. При этом можно сделать пометки о ее структуре, об основных положениях, выводах, надо стараться отличать в тексте основное от второстепенного, выводы от аргументов и доказательств. Если есть непонятные слова, надо в энциклопедическом словаре найти, что это слово обозначает. Закончив чтение (параграфа, главы, статьи) надо задать себе вопросы такого рода: В чем главная мысль? Каковы основные звенья доказательства ее? Что вытекает из утверждений автора? Как это согласуется с тем, что уже знаете о прочитанном из других источников?

Ясность и отчетливость восприятия текста зависит от многого: от сосредоточенности студента, от техники чтения, от настойчивости, от яркости воображения, от техники фиксирования прочитанного, наконец, от эрудиции – общей и в конкретно рассматриваемой проблеме.

Результатом первоначального чтения должен быть простой **план текста и четкое представление о неясных местах**, отмеченных в книге. После предварительного ознакомления, при повторном чтении следует **выделить основные мысли автора** и их развитие в произведении, обратить внимание на обоснование отдельных положений, на методы и формы доказательства, наиболее яркие примеры. В ходе этой работы окончательно отбирается материал для записи и определяется ее вид: **план, тезисы, конспект**.

План это краткий, последовательный перечень основных мыслей автора. Запись прочитанного в виде тезисов – значит выявить и записать опорные мысли текста. Разница между планом и тезисами заключается в следующем: в плане мысль называется (ставь всегда вопрос: о чем говорится?), в тезисах – формулируется – (что именно об этом говорится?). Запись опорных мыслей текста важна, но полного представления о прочитанном на основании подобной записи не составишь. Важно осмыслить, как автор доказывает свою мысль, как убеждает в истинности своих выводов. Так возникает конспект. Форма записи, как мы уже отметили, усложняется в зависимости от целей работы: план – о чем?; тезисы – о чем? что именно?; конспект – о чем? что именно? как?

Конспект это краткое последовательное изложение содержания. Основу его составляет план, тезисы и выписки. Недостатки конспектирования: многословие, цитирование не основных, а связующих мыслей, стремление сохранить стилистическую связанность текста в ущерб его логической стройности. Приступать к конспектированию необходимо



тогда, когда сложились навыки составления записи в виде развернутого подробного плана.

Форма записи при конспектировании требует особого внимания: важно, чтобы собственные утверждения, размышления над прочитанным, четко отделялись при записи. Разумнее выносить свои пометки на широкие поля, записывать на них дополнительные справочные данные, помогающие усвоению текста (дата события, упомянутого авторами; сведения о лице, названном в книге; точное содержание термина). Если конспектируется текст внушительного объема, необходимо указывать страницы книги, которые охватывает та или иная часть конспекта.

Для удобства пользования своими записями важно озаглавить крупные части конспекта, подчеркивая *заголовки*. Следует помнить о назначении красной строки, стремиться к четкой графике записей - уступами, колонками. Излагать главные мысли автора и их систему аргументов - необходимо преимущественно своими словами, перерабатывая таким образом информацию, - так проходит уяснение ее сути. Мысль, фразы, понятия в контексте, могут приобрести более пространное изложение в записи. Но текст оригинала свертывается, и студент, отработывая логическое мышление, учиться выделять главное и обобщать однотипные суждения, однородные факты. Кроме того, делая записи своими словами, обобщая, студент учится письменной речи.

Знание общей стратегии чтения, техники составления плана и тезисов определяет и технологию конспектирования

- Внимательно читать текст, попутно отмечая непонятные места, незнакомые термины и понятия. *Выписать на поля* значение отмеченных понятий.
  - При первом чтении текста необходимо составить его *простой план*, последовательный перечень основных мыслей автора.
  - При повторном чтении текста выделять *систему доказательств* основных положений работы автора.
  - Заключительный этап работы с текстом состоит в осмыслении ранее отмеченных мест и их краткой последовательной записи.
  - При конспектировании нужно стремиться *выразить мысль автора своими словами*, это помогает более глубокому усвоению текста.
  - В рамках работы над первоисточником важен умелый *отбор цитат*. Необходимо учитывать, насколько ярко, оригинально, сжато изложена мысль. Цитировать необходимо те суждения, на которые впоследствии возможна ссылка как на авторитетное изложение мнения, вывода по тому или иному вопросу.
- Конспектировать целесообразно не на отдельном листе, а в общей тетради на одной странице листа. Обратная сторона листа может быть использована для дополнений, необходимость которых выяснится в дальнейшем. При конспектировании литературы следует оставить широкие поля, чтобы записать на них план конспекта. Поля могут быть использованы также для записи своих замечаний, дополнений, вопросов. При выступлении на семинаре студент может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Все участники занятия внимательно слушают выступления товарищей по группе, отмечают спорные или ошибочные положения в них, вносят поправки, представляют свои решения и обоснования обсуждаемых проблем.

В конце семинара, когда преподаватель занятия подводит итоги, студенты с учетом рекомендаций преподавателя и выступлений сокурсников, дополняют или исправляют свои конспекты.

### **Рекомендации для подготовки к экзамену**

При подготовке к экзамену студент внимательно просматривает вопросы, предусмотренные рабочей программой, и знакомится с рекомендованной основной литературой. Основой для сдачи экзамена студентом является изучение конспектов лекций, прослушанных в течение семестра, информация, полученная в результате самостоятельной работы в течение семестра.

### **Структура времени, необходимого на изучение дисциплины**

Форма изучения дисциплины	Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, %
Изучение литературы, подготовка эссе	40
Подготовка проектов	40
Изучение тем, выносимых на самостоятельное рассмотрение	20
<b>Итого</b>	<b>100</b>

### **Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины**

### **Структура времени, необходимого на изучение дисциплины**

Форма изучения дисциплины	Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, %
Изучение литературы, рекомендованной в учебной программе	40
Решение задач, практических упражнений и ситуационных примеров	40
Изучение тем, выносимых на самостоятельное рассмотрение	20
<b>Итого</b>	<b>100</b>

### **7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

#### **7.1 Основная литература**

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>
2. Марина, И. Е. Методы саморегуляции и психологической разгрузки : учебное пособие / И. Е. Марина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва,

2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147554>

## 7.2 Дополнительная 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, 2020. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455951>
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453600>
3. Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учебное пособие / Т. Ю. Удалова. — Омск : ОмГПУ, 2019. — 70 с. — ISBN 978-5-8268-2213-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170556>

## 7.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>

## 7.4. Нормативные правовые документы.

ISO 9001:2008 Системы менеджмента качества. Требования. URL: <http://www.internet-law.ru/gosts/gost/47856/> (Открытый доступ).

## 7.5. Интернет-ресурсы.

1. ЭБС IPRbooks <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>
2. ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
3. ЭБС Лань <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html#>
4. Сайт Российского психологического общества <http://www.psyru.ru/> (открытый доступ)
5. Психологическая газета – регулярное электронное издание <http://psy.su/> (открытый доступ)
6. Российская психология – информационно-аналитический портал <http://rospsy.ru> (открытый доступ)
7. Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/> (открытый доступ)
8. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/> (открытый доступ)
9. Сайт «Экзистенциальная и гуманистическая психология» <http://hpsy.ru> (открытый доступ)

## **8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория располагается на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:

- с нарушениями зрения:

Принтер Брайля braille embosser everest-dv4

Электронный ручной видеувелечитель САНЭД

- с нарушениями слуха:

средства беспроводной передачи звука (FM-системы);

акустический усилитель и колонки;

тифлофлешплееры, радиоклассы.

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

передвижные, регулируемые эргономические парты с источником питания для индивидуальных технических средств;

компьютерная техника со специальным программным обеспечением;

альтернативные устройства ввода информации;

других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

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

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Содержание адаптационной дисциплины размещено на сайте информационно-коммуникационной сети Интернет: Ссылка: [http://vlgr.ranepa.ru/sveden/education/ ...](http://vlgr.ranepa.ru/sveden/education/)

Информационные средства обучения, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся:

электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы).

ЭБС «Айбукс», Информационно-правовые базы данных («Консультант Плюс», «Гарант»).

Мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал

Факультет государственного и муниципального управления

Кафедра социологии, общей и юридической психологии

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол №2 от 21.09.2023 г.

**АДАптированная программа специалитета**

Психология служебной деятельности

---

*(НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)*

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся  
инвалидов

**Б1.В.17 Психологическая саморегуляция**

*(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)  
КОД И НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ*

37.05.02 Психология служебной деятельности

---

*(код, наименование направления подготовки (специальности))*

*Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности*

*очная*

---

*(форма(ы) обучения)*

Год набора - 2024

Волгоград, 2023 г.

## **1 этап. Проектная работа. Разработка и проведение коррекционной программы.**

### **2 этап. Материалы тестирования (проводится на последнем занятии):**

4. Биологическая обратная связь относится к:
  - а. к методам самопомощи;
  - б. к методам, требующим участия другого человека;
  - в. к техническим методам;
  - г. все ответы верны.
5. Основатель аутогенной тренировки:
  - а. И. Шульц;
  - б. У. Джеймс;
  - в. А. Ромен;
  - г. Э. Джекобсон.
6. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:
  - а. аутогенной тренировки;
  - б. медитации;
  - в. визуализации;
  - г. активное слушание.

### **3 этап. Вопросы для устного опроса.**

32. Определение понятия «саморегуляция», измененные состояния сознания, функциональные состояния человека.
33. Оптимальные состояния активности и покоя человека.
34. Теория функциональных систем П. К. Анохина и взаимообуславливание физиологических и поведенческих реакций.
35. Сознательный контроль и регуляция психических процессов.
36. Проблема стресса в биологии и медицине.
37. Классическая концепция стресса Селье и ее развитие.
38. Гормональные и физиологические проявления стресса.
39. Особенности психологического стресса.
40. Поведенческие признаки стресса.
41. Интеллектуальные признаки стресса.
42. Физиологические признаки стресса.
43. Эмоциональные признаки стресса.
44. Объективные методы оценки уровня стресса.
45. Субъективные методы оценки уровня стресса.
46. Влияние характеристики стрессора на уровень стресса.
47. Факторы, влияющие на развитие стресса.
48. Последствия стресса: психосоматические заболевания и ПТСР.
49. Причины возникновения психологического стресса.
50. Тактика работы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
51. Техники телесно-ориентированной терапии в саморегуляции (по выбору).
52. Нервно-мышечная релаксация Джейкобсона.
53. Дыхательные техники в психорегуляции.
54. Ауторациональная терапия.
55. Визуализация.
56. Восточные техники саморегуляции.
57. Эмоционально - волевая тренировка.
58. Профилактика стрессов.
59. Поведенческая саморегуляция.

60. Противопоказания к занятиям АТ.
61. Причины и признаки сопротивления занятиям аутотренингом.

**Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.