

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ
ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ» (Академия ВЭГУ)**

ОДОБРЕНА
Ученым советом Академии ВЭГУ
(протокол от 30 июня 2022 г., № 5)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора Академии ВЭГУ
от 31.08. 2022 № 71/а

**Рабочая программа дисциплины
Психическая саморегуляция поведения**

Кафедра: Педагогики и психологии

Основная образовательная программа: 37.03.01 Психология,
направленности (профиля) Практическая психология

1. Общая характеристика

1.1 Наименование

Данная учебная дисциплина называется «Психическая саморегуляция», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 37.03.01 Психология, направленности (профиля) Практическая психология по очной, очно-заочной (в том числе по ускоренной) форме обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.2 Цели реализации

1.2.1 В результате освоения данной дисциплины обучающийся должны овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

- способен осуществлять организацию психологического сопровождения и психологической помощи представителям социально-уязвимых слоев населения (клиентам) (ПК-2).

1.2.2 Индикаторы достижения компетенций:

- организует психологическое обследование и обобщает его результаты, оценивает психологические потребности, риски, ресурсы клиентов, выявляет психологические особенности их социального окружения и условий жизни (ИПК-2.1);

- взаимодействует с социальным окружением клиентов с целью организации психологической поддержки и помощи в решении их жизненных проблем (ИПК-2.2);

- разрабатывает программы психологической помощи клиентам (ИПК-2.3).

1.3 Место в структуре ООП

1.3.1 Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 «Психическая саморегуляция поведения» является дисциплиной по выбору, относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений и изучается по очно-заочной форме на 7 семестре (на 4 курсе) обучения.

1.3.2 Логически и содержательно-методически данная дисциплина связана с такими автономными дидактическими компонентами данной ООП как Практическая психология, Прикладная клиническая психология, Психодиагностика и основы психометрии, Психология безопасности, Психология экстремальных и критических ситуаций, Психология конфликта и медиация, Супервизия, Психотехнологии тайм-менеджмента.

1.3.3 Изучению данной дисциплины должно предшествовать освоение обучающимся программ Практическая психология, Прикладная клиническая психология, Психодиагностика и основы психометрии, Психология безопасности, Психология экстремальных и критических ситуаций, Психология конфликта и медиация.

1.3.4 Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для прохождения обучения по программам Супервизия, Психотехнологии тайм-менеджмента.

1.4 Объем

1.4.1 Общий объем данной дисциплины (трудоемкость учебной нагрузки обучающегося при освоении программы, включающая в себя все виды его учебной деятельности, предусмотренные учебным планом для достижения планируемых результатов обучения) составляет 6 зачетных единиц или 216 академических часа вне зависимости от формы обучения, применяемых образовательных технологий, реализации с использованием сетевой формы, реализации по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении.

1.4.2 Объемы учебной нагрузки обучающегося при освоении программы дисциплины по видам учебной деятельности составляют:

Виды учебной деятельности		Объем, в академических часах	
		по очной форме	по очно-заочной форме
Занятия лекционного типа		12	8
Занятия семинарского типа		-	-
Проектирование		-	-
Групповые консультации		-	-
Индивидуальная работа обучающихся с обучающимися		82	44
Самостоятельная работа обучающегося		86	128
	экзамен	36	36
Всего		216	216

2. Структура и содержание

2.1 Содержание разделов и тем

Разделы и темы		Содержание (дидактические единицы)	Учебные занятия		
№ п/п	наименование			очная форма	очно- заочная форма
			виды	Объем, академических часов	Объем, академических часов
1	2	3	4	5	6
1	Общие вопросы психологии психической саморегуляции поведения		Занятия лекционного типа	3	3
			Занятия семинарского типа	-	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	30	15
			Самостоятельная работа обучающегося	30	48
1.1	Психические состояния человека	Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний. Факторы подавления психической активности личности как детерминанта психический состояний.	Занятия лекционного типа	1	1
			Занятия семинарского типа	-	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	10	5
			Самостоятельная работа обучающегося	10	16
1.2	Психология саморегуляции	Понятие о саморегуляции как	Занятия лекционного типа	1	1

	психических состояний	произвольном действии. Биологические и физиологические концепции. Концепция регуляции психических состояний	Занятия семинарского типа	-	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	10	5
			Самостоятельная работа обучающегося	10	16
1.3	Характеристика негативных психических состояний человека	Виды психических состояний. Тревога как проявление стрессового состояния. Разновидности тревожных состояний. Основные формы предневротических состояний.	Занятия лекционного типа	1	2
			Занятия семинарского типа	-	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	10	5
			Самостоятельная работа обучающегося	10	16
2.	Методы и психотехнологии саморегуляции психических состояний		Занятия лекционного типа	9	5
			Занятия семинарского типа	-	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	52	29
			Самостоятельная работа обучающегося	56	80
2.1	Общая характеристика методов регуляции состояний	Общие принципы регуляции состояний. Внешние методы регуляции психических состояний. Понятие регуляции психических состояний. Классификации методов саморегуляции	Занятия лекционного типа	2	1
			Занятия семинарского типа	-	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	10	6
			Самостоятельная работа обучающегося	10	16
2.2	Неблагоприятные эмоциональные состояния и способы работы с ними	Неблагоприятные эмоциональные состояния. Управление и самоуправление психическим состоянием. Основные методы исследования психических	Занятия лекционного типа	2	1
			Занятия семинарского типа	-	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	10	6
			Самостоятельная работа обучающегося	10	25

		состояний			
2.3	Техники психической саморегуляции	Понятие о психотехнике. Техники саморегуляции. Характеристика состояния. Управление настроением. Психофизическая тренировка. Методика релаксации как средство психической саморегуляции. Аутогенная тренировка как средство психической саморегуляции.	Занятия лекционного типа	2	1
			Занятия семинарского типа	-	
			Индивидуальная работа с обучающимся	10	5
			Самостоятельная работа обучающегося	12	16
2.4	Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости	Природа трансового состояния. Методика вхождения в трансовое состояние. Психотехнология обретения душевного равновесия.	Занятия лекционного типа	2	1
			Занятия семинарского типа	-	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	10	6
			Самостоятельная работа обучающегося	12	16
2.5	Профилактика неблагоприятных состояний человека в организациях	Технология обучения навыкам психологической саморегуляции и организации тренингов психологической саморегуляции. Психологические требования к оформлению комплексов психологической релаксации в зависимости от задач функционирования комплексов психологической релаксации. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения.	Занятия лекционного типа	1	1
			Занятия семинарского типа	-	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	10	6
			Самостоятельная работа обучающегося	12	16

		Оптимизация режима труда и отдыха.			
--	--	------------------------------------	--	--	--

2.2 Перечень обеспечения СРС

При выполнении самостоятельной работы, обучающемуся предоставляется следующее учебно-методическое обеспечение:

- информационные ресурсы, перечисленные в разделе 4 Информационные ресурсы данной программы;
- материалы, размещенные в разделах Диск, Задачи, Обсуждение, Сообщение, Wiki, ПГ Психическая саморегуляция поведения Кампуса ВЭГУ 24;
- электронные курсы, размещенные в вертикальном меню Кампуса ВЭГУ;
- материалы лекционных занятий по дисциплинам бакалавриата 37.03.01 Психология, расположенные по адресу <http://cp.insto.ru/extranet>

3. Фонд оценочных средств

3.1 Этапы формирования компетенций

Компетенция		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
код	содержание		
1	2	3	4
ПК-2	способен осуществлять организацию психологического сопровождения и психологической помощи представителям социально-уязвимых слоев населения (клиентам)	ИПК-2.1 Организует психологическое обследование и обобщает его результаты, оценивает психологические потребности, риски, ресурсы клиентов, выявляет психологические особенности их социального окружения и условий жизни	Знает: организацию и психологического обследования с помощью разнообразного психодиагностического инструментария; Умеет: осуществлять отбор психодиагностических методик, адекватные целям, ситуации и контингенту респондентов Навыки: оценки степени применимости конкретной методики, выбора наиболее адекватных методик и комплектации психодиагностической батареи в зависимости от поставленной задачи и особенностей испытуемых.

		<p>ИПК-2.2</p> <p>Взаимодействует с социальным окружением клиентов с целью организации психологической поддержки и помощи в решении их жизненных проблем</p>	<p>Знает: основные направления и виды методов психологической регуляции, специфику их применения и критерии эффективности;</p> <p>Умеет: применять базовые психологические знания в области методов психологической регуляции в практической работе с различными группами населения, пропагандировать знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации;</p> <p>Навыки: основными представлениями о методологии планирования, проведения и обработки результатов психологического исследования в психопрофилактических исследованиях различных групп здорового населения.</p>
		<p>ИПК-2.3 Разрабатывает программы психологической помощи клиентам</p>	<p>Знает: процедуры создания программ, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека;</p> <p>Умеет: создавать программы, направленные на профилактику</p>

			неблагоприятных состояний человека; Навыки: разработки комплексной программы обучения навыкам психологической саморегуляции.
--	--	--	--

3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания

3.2.1 Для оценивания компетенций обучающегося на этапе их формирования по результатам освоения программы данной дисциплины применяется «четырёхбалльная» (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно») шкалы оценивания.

3.2.2 При применении технологий, использующих иные шкалы измерения (тестирование, балльно-рейтинговой, рейтинговой и т.д.), они для окончательного оформления переводятся в четырёхбалльную шкалу по следующим параметрам: 90 и более процентов максимально-возможной суммы – «отлично», 70-89% – «хорошо», 50-69% – «удовлетворительно», менее 50 % – «неудовлетворительно».

3.2.3 При формировании оценки обучающегося используются следующие показатели и критерии оценивания результатов освоения программы данной дисциплины и соответствующего этапа формирования компетенций обучающегося:

для четырёхбалльной шкалы

Оценка	Критерий	Индикатор (показатель)
«отлично»	усвоение программы в полном объеме	задание выполнено без замечаний, полное и логически стройное изложение содержания при ответе или в отчете, тесное увязывание теории вопроса с практикой, отсутствие затруднений с объяснением всех аспектов выполнения задания, хорошее владение умениями и навыками по программе, знание монографической литературы, наличие умений самостоятельно обобщать и излагать материал
«хорошо»	твердое владение материалом в рамках программы	задание выполнено без существенных замечаний, грамотное изложение ответа (отчета), отсутствие существенных неточностей, правильное применение теоретических положений и владение необходимыми навыками при выполнении практических заданий
«удовлетворительно»	владение только основным материалом программы	задание в основном выполнено, допущение неточностей при правильном в основном ответе, нарушение последовательности в его изложении, неусвоение отдельных существенных деталей, наличие затруднений в выполнении практических заданий
«неудовлетворительно»	невладение значительной (и	задание не выполнено, допуск обучающимся при ответе принципиальных ошибок, большие

о»	значимой) частью материала программы	затруднения при выполнении практических работ, ответ свидетельствует об отсутствии знаний по предмету
----	--------------------------------------	---

3.2.4 Аттестация по данной дисциплине может осуществляться по балльно-рейтинговой системе (далее - БРС), которая представляет собой строго последовательное¹ прохождение обучающимся контрольных (реперных, рубежных) точек (далее – КТ-1, КТ-2 и т.д.) с получением оценки за качество показанных результатов в виде определенной конечной суммы баллов. При этом используются следующие индикаторы начисления баллов.

3.2.4.1 Общее количество баллов БРС распределяется следующим образом:

- за прохождение предварительного этапа – 20 баллов;
- за прохождение первой контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение второй контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение третьей контрольной точки – до 20 баллов.

3.2.4.2 Перевод набранной суммы по итогам всей БРС в четырехбалльную шкалу оценивания осуществляется по следующим параметрам:

- 72 и более баллов – «отлично», 56-71 баллов - «хорошо», 40-55 баллов - «удовлетворительно», менее 40 баллов - «неудовлетворительно».

3.2.4.3 За прохождение предварительного этапа начисляется до 20 баллов пропорционально изученным обучающимся разделам лекционного материала и набранным при тестировании в самом представленном для изучения ресурсе количеству баллов.

3.2.4.4 Начисление баллов по рубежной аттестации по первой контрольной точке осуществляется в зависимости от результативности участия на вебинаре.

3.2.4.4.1 При он-лайн участии на вебинаре баллы начисляются по следующим критериям:

1) 5 баллов, если участие ограничилось только присутствием или одним нерезультативным действием (вопрос или выступление не соответствовали теме);

2) 10 баллов, если были два и более нерезультативных действия;

3) 15 баллов, если среди двух или более произведенных обучающимся действий как минимум одно было результативным (правильное изложение материала, точно заданный вопрос, аргументированная и объективная рецензия);

4) 20 баллов, если все произведенные обучающимся два и более действий были результативными.

3.2.4.4.2 При просмотре вебинара в записи и предоставлении обучающимся письменного отзыва о нем, определяются следующие степени и суммы баллов:

¹ Без прохождения предыдущей контрольной точки обучающийся не допускается к прохождению следующей контрольной точки.

1) 5 баллов, если отзыв написан формально, малосодержательно, но свидетельствует о просмотре всего вебинара;

2) 10 баллов, если в отзыве достаточно аргументировано выделены позитивная (что понравилась, было понятно, интересно) и (или) негативная (что не понравилась, было непонятным, неинтересным) стороны вебинара;

3) 15 баллов, если в отзыве есть обоснованное, логичное сопоставление позитивных и негативных итогов занятия;

4) 20 баллов, если отзыв в дополнение к третьему уровню содержит существенные предложения по улучшению организации вебинара или аргументировано описывает проблему, сформировавшуюся по итогам вебинара.

3.2.4.5 При тестировании по второй контрольной точке, если тестовые задания имеют разные степени сложности, каждые 5% максимально-возможной суммы правильных ответов приравнивается одному баллу БРС.

При равной сложности всех тестовых заданий каждый правильный ответ приносит 1 балл БРС.

3.2.4.6 Творческая аттестационная работа оценивается по шестибалльной шкале (0 баллов – отсутствует, 1 балл – имеется, но абсолютно не соответствует заданию и (или) дисциплине, 2 балла – в большей части не соответствует заданию (дисциплине), хотя есть определенное приближение к сути задания (дисциплины), 3 балла – суть задания выявлена, но неполно, 4 балла – имеются только отдельные неточности, 5 – нет претензий к исполнению) по следующим направлениям:

- определение и фиксация проблемы;
- формулирование ответа (рабочей гипотезы);
- аргументы и иллюстрации в пользу ответа (рабочей гипотезы);
- использование концептуального и понятийного аппарата дисциплины.

Сумма набранных баллов за все 4 направления является количеством баллов БРС, начисляемых в общий рейтинг за третью контрольную точку.

3.3 Типовые контрольные задания

3.3.1 При подготовке обучающегося к аттестации и при оценивании результатов освоения программы данной дисциплины (для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы) используются типовые контрольные задания по:

- истории развития той отрасли знания, изучению которой посвящена данная дисциплина (модуль); объекту, предмету и методам (инструментам), применяемым в данной дисциплине (модуле); месту, значению данной дисциплины (модуля) в деятельности человека и ее связям с другими дисциплинами (модулями); проблемам и задачам, решаемым в рамках данной дисциплины (модуля) и т.д.;

- существу теорий, концепций, систем описания и объяснения, гипотез, выдвигаемых в рамках данной дисциплины, а также категориям и понятиям (терминам), являющимся существенными для данной дисциплины;

- применению компетенций, сформированных в ходе освоения программы, для решения конкретной задачи, объяснения конкретного факта (явления), разрешения конкретной ситуации и т.д.

3.3.2 Данные типовые задания при проведении конкретных аттестационных испытаний переформатируются в вопросы аттестационных билетов или тестовые задания в соответствии с правилами, установленными для Фонда оценочных средств Академии ВЭГУ. По предметам вопросов типовых заданий могут быть сформулированы несколько различающихся по форме и аспекту рассмотрения вопросов аттестационных билетов, тестовых заданий или тем письменных работ. Комплекты вопросов для аттестационных билетов, тестовых заданий и тем в виде соответствующих баз хранятся в Центре аттестации Академии ВЭГУ в режиме конфиденциальности и предъявляются в виде набора аттестационных билетов, тестов или отдельной темы, формируемых по установленным в Академии ВЭГУ правилам, на каждую конкретную аттестацию.

3.3.3 Типовые контрольные задания для подготовки и проведения промежуточной аттестации:

- Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии;

- Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ;

- Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психологической регуляции;

- Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта;

- Психологическая саморегуляция функционального состояния;

- Определения психологической (психической) саморегуляции состояния человека;

- Различия в терминах «психическая саморегуляция» и «психологическая саморегуляция»;

- Психологическая саморегуляция функционального состояния субъекта труда как условие осуществления трудовой деятельности;

- Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса;

- Общие основы психопрофилактики как направления исследовательской и прикладной работы;

- Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления;

- Соотношение понятий «психопрофилактика» и «психокоррекция»;

- Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента;
- Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности;
- Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека;
- Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием;
- Методы внешнего воздействия на функциональное состояние и методы психологической саморегуляции
- Характеристики и базовые детерминанты психических состояний;
- Факторы подавления психической активности личности как детерминанта психических состояний;
- Понятие о саморегуляции как произвольном действии;
- Биологические и физиологические концепции;
- Концепция регуляции психических состояний;
- Виды психических состояний;
- Тревога как проявление стрессового состояния. Разновидности тревожных состояний;
- Основные формы предневротических состояний;
- Общие принципы регуляции состояний. Внешние методы регуляции психических состояний;
- Понятие регуляции психических состояний;
- Классификации методов саморегуляции;
- Общая целевая направленность методов психологической саморегуляции состояния;
- Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции;
- Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса;
- Нервно-мышечная релаксация (НМР);
- Аутогенная тренировка.
- Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
- Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции;
- Понятие о сеансе психологической саморегуляции;
- Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием;
- Типы обучающих программ: использование принципиально разных приемов самовоздействия на каждом сеансе психологической саморегуляции; последовательное обучение разным типам приемов;

- Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых программ ПСР;
- Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции;
- Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения;
- Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции;
- Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР) – базовые центры по обучению и применению методов ПСР в организациях;
- Принципы проектирования и организации КПР в современных условиях функционирования организаций разных форм собственности, типа и уровня развития;
- Технология обучения навыкам ПСР и организации тренингов ПСР;

3.3.4 Типовые (примерные) темы для письменных работ:

Проведите гендерную экспертизу экспериментальных задач по изучению интеллекта у мужчин и женщин Х. Томпсон. Проанализируйте, одинаково ли они интересны представителям обоего пола;

- Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода медитации. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга?
- Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода нервно-мышечной релаксации. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга;
- Изучите работу действующего центра по обучению и применению методов психологической саморегуляции. Проанализируйте опыт работы центра;
- Разработайте программу психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний у учителя;
- Разработайте программу психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний у врача;
- Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода аутогенной тренировки. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга?

3.4 Методические материалы по процедурам оценивания

3.4.1 Методика (в том числе технологические и организационные аспекты), определяющая процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, установлены положениями об организации образовательной

деятельности по программам высшего образования, о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации, о балльно-рейтинговой системе аттестации, о фонде оценочных средств и изданными в соответствии с ними другими локальными нормативными актами, в т.ч. внутривузовскими стандартами, Академии ВЭГУ.

3.4.2 Обеспечение аттестации в Академии ВЭГУ должно удовлетворять, в первую очередь, требованиям нацеленности на результат обучения, системности, унификации и объективности, что на практике означает следующие:

- применение единых критериев оценивания по всем образовательным программам;
- сопряженность всех видов контрольные измерительных материалов с конечными компетенциями и друг с другом (высокая степень валидности) и их репрезентативность с содержанием программы;
- выведение итоговых оценок по результатам проверки знаний, умений и навыков по всем дидактическим единицам оцениваемой программы;
- применение единых контрольные измерительных материалов и процедур аттестации к обучающимся всех форм и технологий обучения;
- привлечение к осуществлению аттестации не задействованных в подпроцессе обучения обучающихся, в т.ч. практикующих специалистов необразовательных организаций;
- широкое применение инструментальной среды;
- обязательная экспертиза текстов письменных работ (и других видов оформления результатов проектирования) на авторство (отсутствие заимствований, плагиата, копирования);
- ежегодное обновление тем письменных работ.

Порядок разработки, использования и хранения контрольных измерительных материалов (включая требования к режиму их защиты, порядку и условиям размещения информации, содержащейся в контрольных измерительных материалах, в сети «Интернет») устанавливается в соответствии с федеральными требованиями положением Академии ВЭГУ о фонде оценочных средств.

3.4.3 При организации аттестации обучающихся в Академии ВЭГУ обязательно исполнение следующих положений:

- аттестации подлежат только образовательные программы, назначенные для данного аттестуемого (правилами приема, учебными планами и другими соответствующими документами);
- аттестацию может проводить только тот обучающий (эксперт), который закреплен для данной процедуры по данной группе аттестуемых;
- аттестация проводится только с использованием утвержденных контрольные измерительных материалов и по утвержденной форме и процедуре;
- аттестация проводится только для тех обучающихся, которые имеют соответствующий допуск;

- результаты аттестации должны быть зафиксированы в утвержденных для этого документах.

4. Информационные ресурсы

4.1 Основная учебная литература

№ п/п	Выходные данные основной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту в Электронно-библиотечной системе Академии ВЭГУ
1	Котелевцев, Н.А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов/ Н.А. Котелевцев. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 213 с.	https://urait.ru/bcode/447808
2	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, 2021. - 238 с.	https://urait.ru/bcode/473581

4.2 Дополнительная учебная литература

№ п/п	Выходные данные дополнительной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
1.	Лёвкин, В. Е. Психические состояния: учебное пособие для вузов/ В. Е. Лёвкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 231 с.	https://urait.ru/bcode/471361
2.	Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 4. Речь. Психические состояния: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Р.С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 243 с.	https://urait.ru/bcode/456495
3.	Прохоров, А. О. Смысловая регуляция психических состояний / А. О. Прохоров. — Москва: Институт психологии РАН, 2009. — 352 с.	https://www.iprbookshop.ru/15637.html
4.	Решетников, М.М. Аутогенная тренировка: практическое пособие/ М.М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 238 с.	https://urait.ru/bcode/474139

4.3 Ресурсы сети «Интернет»

№ п/п	Наименование ресурса	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
Современные профессиональные базы		
1	Институт Психологии РАН	http://ipras.ru/

2	Институт развития личности	http://www.ipd.ru/
3	Институт эволюционной психологии и биохимии им. И.М. Сеченова	http://www.iephb.ru/
4	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://www.rosminzdrav.ru/
5	Министерство образования и науки Российской Федерации	https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/
Информационные справочные системы		
1	Агентства психологических новостей PsyPress.ru	http://psypress.ru/
2	Консультант Плюс	https://www.consultant.ru/
3	«Психологическая лаборатория»	http://vch.narod.ru
Иные ресурсы Интернет		
1	«Библиотека психологической литературы» ВООКАР	http://bookap.info
2	«Психологический навигатор»	http://www.psynavigator.ru/
3	«Флогистон: Психология из первых рук»	http://flogiston.ru/library
4	Журнал «Вопросы психологии»	http://www.voppsy.ru
5	Каталог архивов сайтов и книг ZipSites.ru	http://www.zipsites.ru/psy/psylib/
6	Научный электронный журнал «Психологические исследования»	http://www.psystudy.com/
7	Образовательный видеопортал UniverTV.ru	http://univertv.ru/lekcii_po_psihologii/
8	Портал психологических изданий PsyJournals.ru	http://psyjournals.ru/topic/index.shtml
9	Словопедия	http://www.slovopedia.com

4.4 Информационные технологии

4.4.1 АСО Академии ВЭГУ

Образовательный процесс по данной дисциплине в Академии ВЭГУ ведется с широким использованием Автоматизированной системы обучения. В частности, применяются следующие составные части (модули) АСО:

№ п/п	Полное наименование	Область применения в образовательной деятельности
1	«1С-Битрикс: внутренний портал учебного заведения»	<p>Платформа для интеграции всех сервисов и создания виртуальных рабочих кабинетов участников образовательного процесса.</p> <p>1. Создание ЭИОС для обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> - редактирование индивидуального учебного плана, обучающегося; - изучение материалов по доступным дисциплинам (модулям) (электронный курс, материалы для самоконтроля и прохождения аттестации, расписание трансляций лекций, очных занятий и вебинаров, просмотр видео материалов); - средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебной и

		<p>предметных группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр электронной зачётной книжки; - получение информации о набранных кредитах (оценках); - автоматическое зачисление в предметные и учебные группы; - формирование портфолио обучающегося (данные по IMS ePortfolio Specification (http://www.imsglobal.org/ep/); - биллинговая система (on-line оплата обучения, просмотр истории оплаты). <p>2. Создание ЭИОС для обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получение информации по нагрузке; - планирование и проведение вебинаров; - разработка и экспертиза контрольно-измерительных материалов (КИМ); - проверка эссе обучающихся; - средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебных и предметных группах); - публикация мультимедийного обучающего контента; - формирование персонального портфолио. <p>3. Для организаторов образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - система мониторинга (получение информации об активности пользователей; организация опросов пользователей); - участие в группах (учебных, предметных, общих); - поддержка основных элементов коммуникаций (форумы, комментарии); - оценивание и организация объектов социальной сети; - отслеживание рейтингов и достижений; - публичное портфолио пользователя; - работа с заявками (отправка, отслеживание выполнения).
2	«Компас-В» на платформе «1С: Предприятие 8.2»	<p>Автоматизирует работу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приёмной комиссии (ведение базы абитуриентов, зачисление на обучение, финансовые и маркетинговые отчёты), - деканата (документооборот приказов по движению обучающихся, репозиторий документов обучающихся, оповещение обучающихся по электронной почте, SMS), - учебно-методического управления (ведение базы преподавателей, формирование и учёт учебной нагрузки).
3	Программный комплекс «Автоматизированная среда	<p>Автоматизирует процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки, экспертизы и публичной

	аттестации АСА»	экспертизы контрольно-измерительных материалов; - формирования и использования фонда оценочных средств по конкретным программам, дисциплинам (модулям, предметам, видам учебной работы); - проведения обучения с использованием балльно - рейтинговой системы (БРС); - допуска, проведения приема экзаменов, зачетов, письменных аттестационных работ; - видеопотоколирования процесса аттестации; - оформления документации по процессам аттестации (аттестационных ведомостей, заявлений на оплату выполненной обучающимися работы, отчетов); - контроля успеваемости обучающихся; - мониторинга удовлетворенности обучающимися качеством контрольно-измерительных материалов и процедурами аттестации.
4	Система программных продуктов LMS Moodle	Используется для: - публикации электронных курсов; - просмотра результата прохождения электронного курса и последующего его учёта в рамках БРС.
5	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	Используется для: организации доступа к электронной библиотеке для: просмотра полнотекстовых вариантов основной и дополнительной литературы; просмотра учебно-методических комплексов дисциплин.
6	Программный продукт Автоматизированная информационная система библиотеки «Электронная библиотека»	Используется для организации процесса разработки и обновления полнотекстовых электронных версий учебных материалов и рабочих программ дисциплин.
7	Открытое программное обеспечение «BigBlueButton»	Сервис интегрированный в АСО, используется для: - организации и проведения вебинаров, интерактивных занятий, on-line консультаций и лекций; - просмотра записей вебинаров

4.4.2 Специальные информационные технологии

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, включает следующий перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Программный продукт	Договор
1. 7-Zip 16.04	1)лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)

2.Acrobat Reader X	2)лицензионное соглашение с компанией Adobe
3.Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows	3)лицензия № 1FB6-170208-101930-190-411
4.Mozilla Firefox 57.0.2	4)лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
5.Google Chrome 63.0.3239.132	5)лицензия LGPL (Свободное ПО)
6.Microsoft Office 2007	6)лицензия № 43509314
7.VLC 2.1.1	7)лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
8) Microsoft Windows 7 Professional Academic Open License	8) лицензия № 62875440
9) Microsoft Windows Server 2008	9) лицензия № 47623222

4.5 Материально-техническая база

4.5.1 В процессе обучения данной дисциплины используется специальный виртуальный учебный кабинет – предметная группа модуля «Кампус ВЭГУ 24» (далее – ПГ).

4.5.2 Информационно-предметная среда ПГ размещается в разделах меню ПГ, а так же в разделах и подразделах меню «Кампус ВЭГУ 24».

Размещение материалов (или обеспечение прямого доступа к информационным ресурсам) в разделах меню «Кампус ВЭГУ 24» осуществляется в централизованном порядке структурными подразделениями Академии ВЭГУ (материалы Электронно-библиотечной системы, локальные нормативные акты Академии ВЭГУ, записи проведенных учебных занятий и т.п.).

В разделах меню ПГ размещение материалов организовывается преподавателем, являющимся владельцем данной ПГ (т.е. закрепленным за реализацией данной дисциплины).

4.5.3 Взаимодействие обучающихся в ПГ осуществляется на принципах тьюторинга и интерактива.

Тьюторинг осуществляется посредством постановки преподавателем задач перед обучающимся, консультирования, проверки и оценивания исполнения задач.

Интерактивный метод обучения обеспечивается организацией преподавателем в ПГ взаимодействия обучающихся друг с другом в сфере освоения программы дисциплины в разных формах и способах, в т.ч.:

- обязательных в рамках этапа (контрольных точек) БРС и факультативных занятий в форме дискуссий, групповой (командной) творческой работы, группового проектирования, кейс-метода, «мозгового штурма» или игры;

- широким использованием ПГ для общего обмена мнениями при постоянном контроле со стороны преподавателя и корректировки оценок и поощрения лучших сообщений;

- вовлечения обучающихся в формирование базы знаний.

4.5.4 Для ведения образовательной деятельности в учебных корпусах Академии ВЭГУ имеются: учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и

промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Они укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, в том числе презентации ППС по дисциплине. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду Академии ВЭГУ.

Для проведения лекционных занятий необходимо следующее материально-техническое обеспечение: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы и пр.), мультимедийное оборудование, комплекты электронных презентаций/слайдов.

Полный перечень материально-технического обеспечения по дисциплине указан в Справке о материально-техническом обеспечении основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

5. Методические указания обучающемуся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов.

В рамках дисциплины предполагается изучение следующих разделов:

- Общие вопросы психологии психической саморегуляции поведения;
- Методы и психотехнологии саморегуляции психических состояний.

Ключевыми понятиями раздела 1 «Общие вопросы психологии психической саморегуляции поведения» являются: психологические состояния, защитные механизмы, психическая саморегуляция, стресс, эмоции, психические состояния, индивидуальность, подвижность, внушение, либропсихотерапия, гелотология, самовнушение. Изучая раздел 1, студент познакомиться с характеристиками и базовыми детерминантами психических состояний, психологией саморегуляции психических состояний.

Ключевыми понятиями раздела 2 «Методы и психотехнологии саморегуляции психических состояний» являются: нерво-мышечная релаксация, дыхательные упражнения, сеанс, аутогенная тренировка, сенсорная репродукция. Изучая раздел 2, студент познакомиться с методами психологической саморегуляции, организационными формами внедрения методов психологической саморегуляции функциональных состояний.

По курсу «Психическая саморегуляция поведения» предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы. Предполагаются самостоятельные задания на изучение общих и прикладных аспектов психической саморегуляции поведения (отзывы на статьи, анализ научных и научно-методических работ). Выполнение данных заданий позволит аналитически оценить существующие системные представления о психологической саморегуляции, развитие умений и навыков по управлению стрессом на уровне отдельной личности, связанных с сохранением собственного психологического здоровья и развитием совладающего (копинг) поведения. А также предполагаются самостоятельные задания, как на изучение теоретических основ дисциплины, так и вопросы, и задания практического характера.

По каждому разделу предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы.

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций и творческих контактов;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

По итогам освоения дисциплины предусмотрена текущая, рубежная, промежуточная аттестация. В рамках текущей аттестации предполагается использование следующих форм оценочных средств: активность студента, участие в интерактивных формах занятий.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить лекционный и практический материал;
- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке Академии ВЭГУ или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;
- контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами.

6. Особенности освоения дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

6.1 Выбор методов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются исходя из их доступности для данной категории обучающихся, определяется содержанием обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, уровнем профессиональной подготовки педагогов, особенностями восприятия информации обучающимися. В образовательном процессе предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социальной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата.

6.2 В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: – надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

6.3 Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

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

Категории обучающихся	Формы предоставления
С нарушением слуха	в печатной форме; в форме электронного документа
С нарушением зрения	в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

6.5 Процедура промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.6 Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах, а также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Проректор по учебно-научной и
воспитательной работе

А.О. Целищев