

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев М.Г.
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 2026.03.26
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(Университет Вернадского)**

Кафедра Базовых дисциплин

Принято Ученым советом
Университета Вернадского
«26» марта 2026 г. протокол № 8



Рабочая программа дисциплины

Психология регуляции эмоциональных состояний

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы Психология и педагогика

Квалификация: бакалавр 44.03.01 Педагогическое образование
бакалавр 37.03.01 Психология

Форма обучения очная, заочная

Балашиха, 2026

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология

Рабочая программа дисциплины разработана доцентом кафедры Базовых, кандидатом социологических наук Кулькатовой Г.Н.

Рецензент: к.с.х.н., доцент кафедры Базовых дисциплин Шипилов А.Г.

1 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

1.1 Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
Общепрофессиональная компетенция ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	
ИД-1 опк 7 Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося	Знать (З): Основы организации взаимодействия участников образовательных отношений в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов и содержанием образовательных программ дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования. Уметь (У): Сотрудничать с родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами в решении образовательных задач. Владеть (В): Методами организации взаимодействия с обучающимися, их родителями (законными представителями), другими педагогическими работниками и специалистами.
ИД-2 опк 7 Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума	Знать (З): Содержание норм и правил взаимодействия, регулирующих образовательные отношения. Уметь (У): Сотрудничать с родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами в решении образовательных задач Владеть (В): Способностью организовывать и управлять ситуациями общения и сотрудничества с учётом возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий участников образовательных отношений
ИД-3 опк 7 Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.	Знать (З): Основы эффективного педагогического общения, риторики, методы и способы медиации, разрешения конфликтных ситуаций. Уметь (У): Устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др. Владеть (В): Ценностно-смысловым отношением к процессу и результату взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.

2. Цели и место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Психология регуляции эмоциональных состояний» относится к обязательной части профессиональной образовательной программы высшего образования
 Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Цель- целенаправленно и систематически формировать у студентов представления об основных методах регуляции психических состояний, их классификации, структуры и содержания, формирование умений и навыков применения методов психологической регуляции и саморегуляции для решения профессиональных задач.

Задачи дисциплины:

- формирование и развитие у студентов навыков и умений эффективного применения знаний дисциплины «в будущей профессиональной деятельности психолога»;
- выработка у студентов устойчивых навыков и умений самостоятельной научно-исследовательской и практической деятельности в области регуляции и саморегуляции психических состояний.

3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий, текущий и промежуточный контроль по дисциплине) и на самостоятельную работу обучающихся

Очная форма обучения

Вид учебной работы	4 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	2
часов	72
Аудиторная (контактная) работа, часов	42
в т.ч. занятия лекционного типа	14
занятия семинарского типа	28
промежуточная аттестация	
Самостоятельная работа обучающихся, часов	26
Контроль	4
Вид промежуточной аттестации	зачет

заочная форма обучения

Вид учебной работы	2 курс
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	2
часов	72
Аудиторная (контактная) работа, часов	12
в т.ч. занятия лекционного типа	6
занятия семинарского типа	6
промежуточная аттестация	
Самостоятельная работа обучающихся, часов	62
Контроль	4
Вид промежуточной аттестации	зачет

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов		Наименование оценочного средства	Код компетенции
	всего	в том числе		
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы	
Раздел 1. Проблема психической регуляции и саморегуляции деятельности. Психические состояния, характеристики типичных функциональных	34	21	13	Реферат ОПК-7

состояний и их регуляция.				
Раздел 2. Концепция психической саморегуляции человека. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека.	34	21	13	Проверочная работа
Итого за семестр	68	42	26	Итоговое тестирование
Промежуточная аттестация	4		-	
ИТОГО по дисциплине	72	42	26	

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код компетенции
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы		
Раздел 1. Проблема психической регуляции и саморегуляции деятельности. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция.	34	6	28	Реферат	ОПК-7
Раздел 2. Концепция психической саморегуляции человека. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека.	34	6	28	Проверочная работа	
Итого за семестр	68	12	62	Итоговое тестирование	
Промежуточная аттестация	4		-		
ИТОГО по дисциплине	72	12	62		

4.2 Содержание дисциплины по разделам

Раздел 1. Проблема психической регуляции и саморегуляции деятельности. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция.

Проблема психической регуляции и саморегуляции деятельности. Фундаментальное положение И.М. Сеченова о психических процессах, отражающих действительность и обеспечивающих регуляцию поведения. Представления о системе психической регуляции деятельности, как структуре, включающей инвариантный состав функциональных звеньев (Б.Ф.Ломов, П.К.Анохин, Н.А.Бернштейн). Специфика функционирования системы психической регуляции деятельности, обеспечивающей выполнение разноцелевых задач. Психическая регуляция деятельности как процесс формирования мотивов, целей, планов, оперативных образов концептуальных моделей, принятия решения, анализа и синтеза текущей информации и сигналов обратной связи. Изучение психических процессов как регуляторов, обеспечивающих устойчивую направленность активности субъекта на достижение целей деятельности. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция. Понятие «психологические состояния» в концепции Е.П.Ильина, Л.Т. Дикой. Понятие об уровнях функционирования физиологической системы. Личностный принцип регуляции

состояний. Характеристика типичных функциональных состояний: стресс и его стадии; типология стресса; общие черты психического и травматического стресса; фрустрация как конфликтное отрицательно-эмоциональное состояние. Причины и регуляция агрессивного и депрессивного состояний, связанных с дезорганизацией психики; тревога как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации реально или предполагаемой опасности. Регуляция тревоги посредством применения защитных механизмов - вытеснения, замещения, рационализации и т.д.

Раздел 2. Концепция психической саморегуляции человека. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека.

Концепция психической саморегуляции человека. Представления о целостной концепции психической саморегуляции произвольной активности человека (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, О.А. Конопкин, Н.Ф.Круглова, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, Н.А. Сипачев). Регулятивная функция психики. Состояние психической регуляции. Основные характеристики психических состояний: эмоциональные (тревога, радость, печаль и др.); активационные (уровень интенсивности психических процессов); тонические (психофизиологический ресурс индивидуума); тензионные (уровень психического напряжения); временные (длительность состояний); знак состояния (благоприятное и неблагоприятное для деятельности). Процесс саморегуляции как единство структурно-функциональных и содержательных аспектов. Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции. Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л.Т. Дикая, Л.П. Примак) – рефлексологический методы (воздействие на биологически активные зоны и точки с помощью токов, иглоукалывания, лазерными технологиями); воздействие через музыку и цвет (цветомузыка); психофармакологические средства; постгипнотическое, аутогипнотическое внушение и метод особых суггестивных состояний человека; релаксационные упражнения (изменение рабочих поз, упражнения на расслабление и т.п.); классификация методов психической регуляции в труде (Е.А. Климов) – прямые методы (психоморфологические средства, музыкотерапия, библиотерапия, рефлексологический; методы опосредованных влияний (трудотерапия, имитационные игры, внушение); методы самоуправления состояниями (нерво-мышечная релаксация, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, сенсорная репродукция (образные представления). Методы субъективной оценки функциональных состояний человека.

5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа
1	Методические указания по изучению дисциплины

6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература:

1. .Останкина, Е. Основы психической саморегуляции: учебное пособие/ Е.Останкина ; науч. ред. В.Г. Маралов; - Череповец : Издательство ЧГУ, 2015. - 126 с.
2. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О.Прохоров. - Москва : ПЕР СЭ, 2015. - 350 с.
3. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции:

методические материалы к курсу / Т.Г.Волкова ; сост. И.А. Мананникова. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 62 с.

4. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека /В.И. Моросанова, И.Н.Бондаренко; - Москва: Когито-Центр, 2016. - 304 с.

Дополнительная литература:

- 1.Алиев Х.М., Михайловская С.М. К проблеме психофизиологического регулирования // Психологический журнал .-2016. № 3. 2.Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А.Бодров. - Москва: ПЕР СЭ, 2006. - 525 с.
- 2.Гройсман, А.Л. Общая психопрофилактика и психогигиена творческого труда / А.Л.Гройсман, А.Н.Иконникова. -Москва : Когито-Центр, 2014. -160 с.
- 3.Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. М.,
- 3.Прохоров, А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О.Прохоров. - Москва: Институт психологии РАН, 2014. - 346 с.
4. Психология состояний : учебное пособие / ред. А.О. Прохорова. - Москва : Когито-Центр, 2013. - 613 с.
- 5.Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. - Москва :Институт психологии РАН, 2014. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1.

6.3 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные ресурсы

1. Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-п от 26.02.2020 5 лет с пролонгацией
2. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно
3. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно
4. Информационно-справочная система «Гарант» – URL: <https://www.garant.ru/> Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от 25.06.2021
5. «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> свободный доступ
6. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgunh.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Система дистанционного обучения Moodle www.portfolio.rgunh.ru (свободно распространяемое)
2. Право использования программ для ЭВМ Mirapolis HCM в составе функциональных блоков и модулей: Виртуальная комната.
3. Инновационная система тестирования – программное обеспечение на платформе 1С (Договор № К/06/03 от 13.06.2017). Бессрочный.
4. Образовательный интернет – портал Университета Вернадского (свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС77-51402 от 19.10.2012).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. OpenOffice – свободный пакет офисных приложений (свободно распространяемое)
2. linuxmint.com <https://linuxmint.com/> (свободно распространяемое)
3. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgunh.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014) собственность университета.
4. Официальная страница ФГБОУ ВО МСХ РФ «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского» <https://vk.com/rgunh.ru> (свободно распространяемое)
5. Портал ФГБОУ ВО МСХ РФ «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского» (свободно распространяемое) <https://zen.yandex.ru/id/5fd0b44cc8ed19418871dc31>
6. Антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite (Сублицензионный договор №13740 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 01.07.2021).

6.4 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (поточная). Специализированная мебель, доска меловая, мультимедийное оборудование, проектор, экран настенный	143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д.50, каб. 135 Площадь помещения 119,1 кв.м № по технической инвентаризации 145, этаж 1
Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная мебель, доска меловая, экран настенный, проектор	143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, каб. 240 Площадь помещения 58,8 кв.м № по технической инвентаризации 254, этаж 2
Помещение для самостоятельной работы. Персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.	143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, читальный зал Площадь помещения 497,4 кв. м. № по технической инвентаризации 177, этаж 1
Помещение для самостоятельной работы. Специализированная мебель, персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.	143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Юлиуса Фучика д.1, каб. 320 Площадь помещения 49,7 кв. м. № по технической инвентаризации 313, этаж 3
Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеоувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.	143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, каб. 105 Площадь помещения 52,8 кв. м. № по технической инвентаризации 116, этаж 1

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»**
(Университет Вернадского)

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной
аттестации обучающихся по дисциплине**

Психология регуляции эмоциональных состояний

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы Психология и педагогика

Квалификация: бакалавр 44.03.01 Педагогическое образование
бакалавр 37.03.01 Психология

Форма обучения очная, заочная

Балашиха 2026 г.

Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

<p>ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ</p>	<p>Пороговой й (удовлетворительно)</p>	<p>Знает: Основы организации взаимодействия участников образовательных отношений в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов и содержанием образовательных программ дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, содержание норм и правил взаимодействия, регулирующих образовательные отношения, основы эффективного педагогического общения, риторики, методы и способы медиации, разрешения конфликтных ситуаций.</p> <p>Умеет: Сотрудничать с родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами в решении образовательных задач, сотрудничать с родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами в решении образовательных задач, устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.</p> <p>Владеет: Методами организации взаимодействия с обучающимися, их родителями (законными представителями), другими педагогическими работниками и специалистами, Способностью организовывать и управлять ситуациями общения и сотрудничества с учётом возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий участников образовательных отношений, Ценностно-смысловым отношением к процессу и результату взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.</p>	<p>Реферат Проверочная работа Итоговое тестирование</p>
	<p>Продвинутой (хорошо)</p>	<p>Знает твердо: Основы организации взаимодействия участников образовательных отношений в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов и содержанием образовательных программ дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, содержание норм и правил взаимодействия, регулирующих образовательные отношения, основы эффективного педагогического общения, риторики, методы и способы медиации, разрешения конфликтных ситуаций.</p> <p>Умеет уверенно: Сотрудничать с родителями (законными представителями)</p>	<p>Реферат Проверочная работа Итоговое тестирование</p>

		<p>обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами в решении образовательных задач, сотрудничать с родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами в решении образовательных задач, устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.</p> <p>Владеет уверенно: Методами организации взаимодействия с обучающимися, их родителями (законными представителями), другими педагогическими работниками и специалистами, Способностью организовывать и управлять ситуациями общения и сотрудничества с учётом возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий участников образовательных отношений, Ценностно-смысловым отношением к процессу и результату взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.</p>	
	<p>Высокий (отлично)</p>	<p>Имеет сформировавшиеся систематические знания: Основы организации взаимодействия участников образовательных отношений в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов и содержанием образовательных программ дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, содержание норм и правил взаимодействия, регулирующих образовательные отношения, основы эффективного педагогического общения, риторики, методы и способы медиации, разрешения конфликтных ситуаций.</p> <p>Имеет сформировавшееся систематическое умение: Сотрудничать с родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами в решении образовательных задач, сотрудничать с родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами в решении образовательных задач, устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.</p> <p>Показал сформировавшееся систематическое владение: Методами организации взаимодействия с обучающимися, их родителями (законными представителями), другими педагогическими работниками и специалистами, Способностью организовывать и управлять ситуациями общения и сотрудничества с учётом возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и</p>	<p>Реферат Проверочная работа Итоговое тестирование</p>

		культурных различий участников образовательных отношений, Ценностно-смысловым отношением к процессу и результату взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2. Описание шкал оценивания

2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)*	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение реферата	не выполнен	Цель и задачи реферата достигнуты частично. Актуальность темы реферата определена неубедительно. В реферате выявлены значительные отклонения от требований методических указаний.	Цель и задачи выполнения реферата достигнуты. Актуальность темы реферата подтверждена. Реферат выполнен с незначительными отклонениями от требований методических указаний.	Цель написания реферата достигнута, задачи решены. Актуальность темы исследования корректно и полно обоснована. Реферат выполнен согласно требованиям.
Выполнение проверочной работы	не выполнена или более 50% заданий решены неправильно	Решено более 50% заданий, но менее 70%	Решено более 70% заданий, но есть ошибки	все задания решены без ошибок
Итоговое тестирование	не выполнено или более 50% заданий выполнены неправильно	Выполнено более 50% всех заданий, но менее 70%	Выполнено более 70% заданий, но есть ошибки	все задания выполнены без ошибок

* Студенты, показавшие уровень усвоения ниже порогового, не допускаются к промежуточной аттестации по дисциплине.

2.2 Шкала оценивания на этапе промежуточной аттестации (зачет и экзамен в виде итогового теста, курсовая работа)

Форма промежуточной аттестации	Отсутствие усвоения (ниже порогового)	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение итоговых тестов (не менее 15 вопросов на вариант)	Менее 51%	51-79%	80-90%	91% и более

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

Темы рефератов по дисциплине

1. Системный подход в исследованиях психической регуляции.
2. Многоуровневый характер индивидуально-типических особенностей и их влияние на психическую регуляцию деятельности. Влияние типологических свойств нервной системы на процессы психической регуляции (Е.А. Климов).

3. Место когнитивного стиля в системе психической регуляции (В.С. Мерлин). Влияние личностных характеристик на психическую регуляцию различных видов деятельности (В.И. Моросанова).
4. Структурно-функциональная модель О.А. Конопкина о процессуальных аспектах психической регуляции. Сознание как высший уровень психического отражения и высший уровень саморегуляции.
5. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция. Стресс, фрустрация, тревога: определения, типологии, методы регуляции.
6. Человек как система саморегуляции. Процесс саморегуляции как единство структурно-функциональных и содержательных аспектов.
7. Биоэнергетический уровень саморегуляции: биоэнергетический анализ А. Лоуэна как целостный продуктивный подход к саморегуляции человека.
8. Диагностика индивидуальных особенностей саморегуляции: принципы проведения диагностики саморегуляции.
9. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения»: основные категории индивидуальных особенностей саморегуляции; индивидуальные профили саморегуляции; общая характеристика и описание шкал опросника; порядок тестирования, обработки и анализа результатов.
10. Адаптации и модификации методики В.И. Моросановой.
11. Методы психической регуляции и саморегуляции. Классификация методов психической регуляции в труде по Е.А. Климову.
12. Прямые методы психической регуляции: психоморфологические средства, музыкотерапия, библиотерапия, рефлексологический. 13. Методы опосредованных влияний: трудотерапия, имитационные игры, внушение.
14. Методы самоуправления состояниями: нервно-мышечная релаксация, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, сенсорная репродукция.
15. Методы субъективной оценки функциональных состояний (ФС) человека.
16. Разные классы диагностических методов: регистрация физиологических параметров функционирования различных систем организма, поведенческие пробы и наблюдение за исполнением трудовых заданий, объективирующие психометрические тесты.
17. Особый класс диагностических процедур - методы субъективной оценки ФС.
18. Индивидуальная и групповая диагностика субъективных проявлений ФС. Диагностика индивидуальной и групповой задач, ориентированная на оценку актуального ФС.

Примерные задания для проверочной работы

№ 1. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция.

Вопросы для практической отработки:

1. Привести пример применения защитного механизма - вытеснения.
2. Привести пример применения защитного механизма - рационализации.
3. Привести пример применения защитного механизма - замещения.

№ 2. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция.

Вопросы для практической отработки:

1. Индивидуальное тестирование, обработка и интерпретация данных по опроснику В.И. Моросановой «ССП-98» с целью выявления основных индивидуальных регуляторных процессов: планирования, моделирования, программирования, оценка результатов и регуляторно-личностных свойств: гибкости, самостоятельности.

№ 3. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция.

Вопросы для практической отработки:

1. Освоение методики «Ключ» Х.Алиева
 2. Методика «Психофизического тренинга».
- № 4. Общая классификация и характеристика методов психической регуляции и саморегуляции.

Вопросы для практической отработки:

1. Арт-терапия с использованием изобразительных средств.
2. Дыхательная гимнастика.

№ 5.. Общая классификация и характеристика методов психической регуляции и саморегуляции.

Доклад: Сравнительная характеристика классификаций (Л.Г.Дикая, П.П. Примак, Е.А.

Вопросы для практической отработки:

1. Арт-терапия с использованием изобразительных средств.
2. Дыхательная гимнастика.

Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Представления о системе психологической регуляции деятельности (Б.Ф.Ломов П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн).
2. Влияние типологических свойств нервной системы на процессы психической регуляции (Е.А. Климов).
3. Понятие об уровне функционирования физиологической системы.
4. Личностный принцип регуляции состояний.
5. Классификация методов непосредственного воздействия на функциональное состояние человека.
6. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
7. Характеристика специфических черт состояния релаксации. Гипотезы о характере связи данного состояния с переходными фазами от сна к бодрствованию.
8. Терминологические особенности описания состояния релаксации.
9. Возможности использования релаксационных состояний для оптимизации неблагоприятных функциональных состояний в стрессовых условиях труда.
10. Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода.
11. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.
12. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.
13. Арт-терапия как способ регуляции психологического состояния.
14. Направление разработки новых методик аутогенной тренировки.
15. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
16. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.
17. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.
18. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической саморегуляции.
19. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции.
20. Понятие о сеансе психологической саморегуляции функционального состояния.
21. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.
22. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.
23. Групповые методы регуляции психологического состояния в трудовых коллективах.
24. Вспомогательные средства в составе тренингов психологической саморегуляции: функциональная музыка, аудиовизуальные воздействия.