

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Серяков Владимир Дмитриевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.03.2024 15:18:06  
Уникальный идентификатор:  
a8a5e969b08c5e57b011bba6b38ed24f6da2f41a

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Кафедра общей и организационной психологии**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Ректор**

**В.Д. Серяков**

**«27» августа 2021 г.**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**РЕГУЛЯЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

**Направление подготовки  
37.03.01 Психология**

**профиль подготовки: организационная психология**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная**

**Москва – 2021**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Разработчик: доцент кафедры общей и организационной психологии, кандидат психологических наук, доцент Деулин Д.В.

Программа одобрена на заседании кафедры общей и организационной психологии от «17» августа 2021 г., протокол № 001-2021/22

Заведующий кафедрой  
общей и организационной психологии



Петров В.Е.

**Внесение изменений и дополнений**

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры**

«       » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**Внесение изменений и дополнений**

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры**

«       » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**Внесение изменений и дополнений**

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры**

«       » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**Внесение изменений и дополнений**

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры**

«       » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**Внесение изменений и дополнений**

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры**

«       » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Лист изменений  
в рабочей программе

Дата внесенных изменений	Содержание изменений	Подпись

## 1. Наименование дисциплины.

Регуляция и саморегуляция психологического состояния

### 1.1. Цели освоения дисциплины:

- 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.

### 1.2. Задачи дисциплины:

- формирование и развитие у студентов навыков и умений эффективного применения знаний дисциплины «Регуляция и саморегуляция психологического состояния» 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. Усвоение студентами основных категорий регуляции и саморегуляции психического состояния и понимание их практического значения.

- формирование профессионального мышления, познавательных способностей студентов, навыков работы с литературой и Интернет-ресурсами, профессиональную компетентность в области решения задач регуляции и саморегуляции психического состояния, воспитание коммуникативной компетенции и личностных качеств, необходимых психологу для профессиональной деятельности, сформировать у будущего высококвалифицированного специалиста интерес к познанию как самого себя, так и другого человека.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате обучения по дисциплине, обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

**ОК-9** – способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

**ПК-9** – способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)		
	знать	уметь	владеть
способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций <b>ОК-9</b>	основные положения современной целостной концепции психической регуляции произвольной активности человека в различных, в том числе, чрезвычайных ситуациях для профессионального понимания психологических данных <b>З-(ОК-9)</b>	создавать алгоритм регуляции и саморегуляции в профессиональной деятельности в различных ситуациях <b>У-(ОК-9)</b>	методами и приемами психической регуляции и саморегуляции в различных жизненных ситуациях <b>В-(ОК-9)</b>

<p>способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях <b>ПК-9</b></p>	<p>способы регуляции и саморегуляции психологического человека; способы взаимодействия с различными группами в рамках профессиональной и образовательной деятельности; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста; особенности социального партнерства <b>З-(ПК-9)</b></p>	<p>учитывать различные особенности членов коллектива; создавать целесообразную и психологически благоприятный климат в коллективах; бесконфликтно общаться с различными субъектами профессиональной и образовательной деятельности; координировать деятельность социальных партнеров; <b>У-(ПК-9)</b></p>	<p>способами осуществления психологической поддержки и сопровождения; способами взаимодействия с другими субъектами профессиональной и образовательной деятельности, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; способностью к саморегуляции собственных психических состояний и управление психическими состояниями субъектов профессиональной и образовательной деятельности., <b>В-(ПК-9)</b></p>
---	---	---	---

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Б1.В.ДВ.06.02 Регуляция и саморегуляция психологического состояния является дисциплиной по выбору вариативной части Блока 1 учебного плана и изучается студентами 4 курса в седьмом семестре очной формы обучения (полный срок обучения).

Дисциплина «Регуляция и саморегуляция психологического состояния» базируется на теоретико-методологических основах и историческом опыте науки, осваиваемых студентами при изучении дисциплин «Общая психология», «Психология личности», «Введение в клиническую психологию», «Психология социальной работы», «Психология стресса», «Коррекционная психология».

Содержание дисциплины охватывает вопросы об основных методах регуляции психических состояний, их классификации, структуры и содержания, формирование умений и навыков применения методов психологической регуляции для решения профессиональных задач. Исследования закономерностей регуляции и произвольной саморегуляции в процессах развития и деятельности человека представляют собой фундаментальное направление в отечественной психологии, развивающее ее новую область - психологию регуляции и саморегуляции.

### **4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа).  
Дисциплина предполагает изучение 7 тем.

№	Форма обучения	семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем				сам. работа	вид контроля
			в з.е.	в часах	всего	лекции	семинары, ПЗ	кур.раб/контр. раб		
1	Очная	7	4	144	72	28	44		72	Зачет с оценкой
2	Очно-заочная	9	4	144	56	20	36		88	Зачет с оценкой
3	Заочная	9	3	108	14	6	8		94	Зачет с оценкой
		10	1	36	4				32	

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

Изучая дисциплину «Регуляция и саморегуляция психологического состояния» студенты последовательно овладевают знаниями, структурированными в 7 тем. Такой методический прием постепенно расширяет объем получаемой студентами информации, систематизирует их знания и способствует формированию осознанного, активного отношения к обучению.

**Очная форма обучения**

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Формируемые компетенции
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовое проектирование			
<b>7 семестр</b>								
Проблема психической регуляции и саморегуляции деятельности	18	8	4	4			10	3-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция	18	10	4	6			8	3-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Концепция психической саморегуляции человека	20	10	4	6			10	3-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Общая классификация и характеристика методов психической регуляции и саморегуляции	18	10	4	6			8	3-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9)

								3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Методы субъективной оценки функциональных состояний человека	20	10	4	6			10	3-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Стилевые особенности осознанной саморегуляции агрессивного поведения	20	10	4	6			10	3-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Осознанная саморегуляция: пути и методы развития	20	10	4	6			10	3-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
<b>Зачет с оценкой</b>	<b>10</b>	<b>4</b>					<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>40</b>			<b>4</b>	<b>72</b>

### Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Формируемые компетенции
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовое проектирование			
<b>9 семестр</b>								
Проблема психической регуляции и саморегуляции деятельности	18	6	2	4			12	3-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция	18	6	2	4			12	3-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Концепция психической саморегуляции человека	20	8	2	6			12	3-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Общая классификация и характеристика методов психической регуляции и саморегуляции	18	8	4	4			10	3-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Методы субъективной оценки	20	8	2	6			12	3-(ОК-9)



функциональных состояний человека								У-(ОК-9) В-(ОК-9) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Стилевые особенности осознанной саморегуляции агрессивного поведения	20	8	4	4			12	З-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Осознанная саморегуляция: пути и методы развития	20	8	4	4			12	З-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
<b>Зачет с оценкой</b>	<b>10</b>	<b>4</b>					<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>56</b>	<b>20</b>	<b>32</b>			<b>4</b>	<b>88</b>

### Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Формируемые компетенции
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовое проектирование			
<b>9 семестр</b>								
Проблема психической регуляции и саморегуляции деятельности	108	14	6	8			94	З-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция								З-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Концепция психической саморегуляции человека								З-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Общая классификация и характеристика методов психической регуляции и саморегуляции								З-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Методы субъективной оценки функциональных состояний человека								З-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) З-(ПК-9) У-(ПК-9)

									В-(ПК-9)
Стилевые особенности осознанной саморегуляции агрессивного поведения									З-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Осознанная саморегуляция: пути и методы развития									З-(ОК-9) У-(ОК-9) В-(ОК-9) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
<b>Всего за семестр</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>				<b>94</b>	
<b>10 семестр</b>									
<b>Зачет с оценкой</b>	<b>36</b>	<b>4</b>					<b>4</b>	<b>32</b>	
<b>Всего за семестр</b>	<b>36</b>	<b>4</b>					<b>4</b>	<b>32</b>	
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>8</b>			<b>4</b>	<b>126</b>	

### 5.1. Краткое содержание учебной дисциплины

#### Тема 1. 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.

#### Тема 2. 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.

#### Тема 3. 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.

#### **Тема 4. Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции.**

Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л.Т. Дикая, Л.П. Примаков) – 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).

#### **Тема 5. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека.**

Цель занятия - знакомство с некоторыми видами специализированных методик для оценки субъективных компонентов в структуре актуального ФС, и овладение способами количественной и качественной интеграции целостных синдромов ФС. Форма контроля – диагностика актуального ФС по комплексу субъективных проявлений у отдельного испытуемого и подготовка «индивидуального портрета» состояний на основе качественной интерпретации основных показателей методик (письменно). Использование разных классов диагностических методов: регистрация физиологических параметров функционирования различных систем организма, поведенческие пробы и наблюдение за исполнением трудовых заданий, объективирующие психометрические тесты. Особый класс диагностических процедур - методы субъективной оценки состояния, которые содержат информацию о переживании человека в конкретной ситуации, об отношении к ней и мотивационных факторах регулирующих деятельность.

#### **Тема 6. Стилиевые особенности осознанной саморегуляции агрессивного поведения.**

Психологические особенности агрессивного-насильственного поведения, его направленность на совершение противоправной агрессии против личности. Типология конфликтного поведения. Изучение агрессивного поведения через его формы (физическая, вербальная и косвенная агрессия), а агрессивности через качества личности (раздражительность, подозрительность, обидчивость, негативизм, аутоагрессию). Изучение одной из базовых характеристик личности агрессивного-насильственного типа - низкого уровня сформированности системы осознанной саморегуляции, при котором агрессивное поведение становится базовым способом решения проблемных ситуаций и проявляется в таких деструктивных формах, как антисоциальный вид агрессивного поведения.

#### **Тема 7. Осознанная саморегуляция: пути и методы развития.**

Системный характер произвольной саморегуляции личности. Разграничение понятий «регуляция деятельности» и «личностная регуляция». Два основных пути повышения эффективности индивидуальной саморегуляции: - повышение степени осознанности регуляции достижения цели, путем совершенствования процессов планирования жизненных целей, моделирования значимых условий их достижения, осознанного создания программ действий и критериев оценивания результатов этих действий соответствии с внешними условиями и индивидуальными ресурсами;

повышение уровня развития регуляторно-личностных свойств, входящих в структуру саморегуляции, таких как самостоятельность, гибкость, ответственность. Общая характеристика программы развития индивидуальной саморегуляции (диагностический и коррекционно-развивающий этапы).

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.**

Самостоятельная работа студентов рассматривается как одна из важнейших форм творческой деятельности студентов по преобразованию информации в знания, навыки и умения. Овладение умениями и навыками грамотного общения предполагает обязательную самостоятельную работу обучающихся.

Организации самостоятельной работы студентов следует уделить особое внимание, она должна быть системной и целенаправленной. Необходимость самостоятельной работы вызвана тем, что аудиторное время крайне ограничено, и его целесообразно посвятить тем видам работы, в которых обязательно участие преподавателя (введение и объяснение нового материала, ответы на вопросы студентов, организация и ведение дискуссии и интерактивных форм занятий для активизации знаний и т.д.).

Самостоятельная работа может быть аудиторной (во время практических занятий под контролем преподавателя) и внеаудиторной (дома, в библиотеке, компьютерном классе). Использование технических средств обучения и массовой информации, в том числе, Интернета, позволяет добиться большей эффективности и индивидуализирует обучение с учетом интересов, уровня подготовки, способностей и особенностей восприятия учебного материала. Компьютерная техника значительно расширяет возможности организации самостоятельной работы и разнообразит формы и методы обучения.

Таким образом, в структуру самостоятельной работы входит работа студентов над текстом лекции после нее, в частности, при подготовке к семинару или тестовому заданию; подготовка к семинарским занятиям (подбор литературы по определенной проблеме, работа над источниками, составление реферативного сообщения или доклада и пр.), а также работа на семинарских занятиях, проведение которых развивает навыки самостоятельного мышления и умения убедительной аргументации собственной позиции. В качестве самостоятельной работы студентов на семинаре рассматривается также участие студентов в подведении итогов семинара и оценка ими выступлений участников семинара. Самостоятельная работа оформляется в форме рефератов и сообщений на семинарах.

### **6.1. Общие рекомендации по изучению литературы.**

1) Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала.

2) Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и, по большому счету, не имеет большой познавательной и практической ценности.

3) При написании конспекта используется тетрадь, поля в которой обязательны. Страницы нумеруются, каждый новый вопрос начинается с нового листа, для каждого экзаменационного вопроса отводится 1-2 страницы конспекта. На полях размещается вся вспомогательная информация – ссылки, вопросы, условные обозначения и т.д.

4) В идеале должен получиться полный конспект по программе дисциплины, с выделенными определениями, узловыми пунктами, примерами, неясными моментами, проставленными на полях вопросами.

5) При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

6) При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

7) При написании учебного конспекта обязательно указывать все прорабатываемые источники, автора, название, дату и место издания, с указанием использованных страниц.

## **6.2. Темы, выносимые на самостоятельную работу.**

1. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний.
2. Оптимизация функционального состояния в режиме рабочих перерывов.
3. Возрастные особенности обучения навыкам психологической саморегуляции.
4. Принципы подбора приемов психологической регуляции и саморегуляции для разных профессиональных контингентов.
5. Психологические методы оценки эффективности тренингов психологической регуляции и саморегуляции.

## **Примерные задания для самостоятельной работы студентов**

### **Задание 1. Тренинг по саморегуляции, основные особенности проведения.**

Понятие тренинга по саморегуляции. Отличие тренинга от других практических форм работы психолога. Виды тренингов саморегуляции. Основные принципы и правила работы тренинговой группы. Конфиденциальность. Искренность в общении. Явысказывания. Безоценочность суждений. Активность. Открытая обратная связь. Принцип «здесь и сейчас». Расположение участников в кругу. Установление двусторонних связей «участник-участник», «участник-группа», «тренер-участник», «тренер-группа». Личность тренера, профессионально важные качества для занятия тренинговой работой. Основные сферы применения тренинга по саморегуляции.

### **Задание 2. Основные понятия и принципы психической саморегуляции (ПСР) функционального состояния**

Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта. Принцип психосоматического единства. Принципиальная важность состояния «здесь и теперь».

Эффективность применения методов ПСР по сравнению с пассивным отдыхом. Применение методов ПСР в условиях производства. Упражнения по отслеживанию эмоциональных и поведенческих реакций на текущие ситуации.

Принцип доминанты по А.А. Ухтомскому. Связь мышечного тонуса и эмоционального состояния по Джейкобсону. Парадоксальная теория эмоций Джеймса-Ланге.

Общие принципы регуляции мышечного тонуса с помощью статических и динамических упражнений. Телесно-ориентированные методы регуляции состояния. Состояние релаксации как основной действующий фактор при использовании методов ПСР. Изменение состояния ЦНС в зависимости от направления, темпа и длительности выполнения упражнений. Принципы построения комплексов упражнений и

непосредственные эффекты их использования. Особенности процесса обучения навыкам мышечной релаксации. Телесно-ориентированные методы регуляции в работах В. Райха, А. Лоуэна и М.Фельденкрайза. Понятие о характерном панцире и его сегментах. Биоэнергетика и язык тела по А.Лоуэну. Многовариантность использования регуляции мышечного тонуса в сочетании с другими методами психической саморегуляции.

Роль самовнушения в ПСР. Эволюция взглядов на природу внушения от Парацельса и Ф.А. Мессмера до В. М. Бехтерева. Основы классического гипноза. Недирективный гипноз по М. Эриксону. Использование самовнушения в повседневной жизни.

Использование визуализации и идеомоторики в ПСР. М. Сеченова в объяснение эффективности зрительных представлений. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния. Экспериментальные исследования мысленного воспроизведения движений. Сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений. Применения идеомоторной тренировки в профессиональной практике как метода снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации. Идеомоторная тренировка и визуализация как техники мысленного самопрограммирования

### **Задание 3. Приемы регуляции функционального состояния**

Аутогенная тренировка (АТ), ее принципы, возможности и сферы применения. История возникновения и основные принципы АТ. Подготовительные упражнения для наработки навыков концентрации внимания и визуализации. Механизм действия АТ – формирование устойчивых связей между словесными формулировками и возникновением определенных состояний. Фазы АТ. Современные модификации классической АТ - Мюллера-Хегеманна, Клейнзорге – Клумбиеса и др. Методики российских психотерапевтов К.И.Мировского и А.Н.Шогама, Х. М. Алиева, Д. В. Кандыбы и др. Применение АТ для активизации творческих процессов. Самопрограммирование в состоянии релаксации и его использование для мобилизации внутренних ресурсов и личностного роста.

Функции дыхания, его фазы и их воздействие на тонус ЦНС. Полное и диафрагмальное дыхание. Утреннее и вечернее дыхание. Дыхание по Бутейко и Стрельниковой. Элементы пранаямы. Комплексы дыхательной гимнастики.

Методы полимодальной саморегуляции. Использование цвета, звука, тактильных ощущений и ароматов для изменения психофизиологического состояния. Способы развития чувствительности к подпороговым раздражителям различных модальностей.

### **Задание 4. Взаимосвязь между питанием и здоровьем.**

Принципы рационального питания по Г.Шелтону и А.М.Уголеву. Макробиотика и натуропатия. Методы очистки организма от шлаков. Нетрадиционные методы саморегуляции и оздоровления. К. Иванова, П. Брэгга, Дж. Армстронга, и др. Анализ общих принципов, лежащих в их основе. Восьмиступенчатая система классической йоги по Патанджали. Принципы построения комплексов хатха-йоги. Понятие о китайских энергетических каналах. Баланс Инь и Янь-энергий, как основа психического и физического здоровья. Простейшие методы цигун-терапии и их использование для повышения энергопотенциала. Физиологическое воздействие массажа. Элементы классического и точечного самомассажа.

Влияние природных факторов на организм человека. Учет циркадных, месячных, сезонных и годовых ритмов организма. Влияние лунных фаз на физическое и психоэмоциональное состояние. Воздействие на организм электромагнитных полей, как геофизических, так и антропогенных

Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных функциональных состояний в трудовой деятельности

**Задание 5. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.**

Концепция стресса Г.Селье и стадии общего адаптационного синдрома. Понятие о психологическом стрессе как об эмоциональном состоянии. Динамика развития стресса в зависимости от длительности и силы воздействия стрессора. Долговременный стресс и его симптоматика. Роль мотивации в динамике адаптационной активности на фазе сопротивления. Гендерные различия протекания стрессовых процессов. Основные направления стресс-менеджмента. Методы психической саморегуляции, рекомендуемые на первичной стадии коррекции стрессовых состояний. Экспресс-методы для выхода из стрессовых состояний.

Особенности построения программ обучения приемам психической саморегуляции. Понятие о сеансе психической саморегуляции. Принцип построения тренинговых программ ПСР. Оценка эффективности процесса обучения приемам и навыкам саморегуляции. Общие представления о функциональном дизайне и необходимом оборудовании центров (комнат) психологической разгрузки на предприятии.

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

*Паспорт фонда оценочных средств*

№	Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	ФОС для текущего контроля	ФОС для промежуточной аттестации
1.	способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций <b>ОК-9</b>	<b>Владеть:</b> методами и приемами психической регуляции и саморегуляции в различных жизненных ситуациях <b>В-(ОК-9)</b>	Практическое задание	Вопросы к зачету с оценкой
		<b>Уметь:</b> создавать алгоритм регуляции и саморегуляции в профессиональной деятельности в различных ситуациях <b>У-(ОК-9)</b>	Реферат/Доклад	
		<b>Знать:</b> основные положения современной целостной концепции психической регуляции произвольной активности человека в различных, в том числе, чрезвычайных ситуациях для профессионального понимания психологических данных <b>З-(ОК-9)</b>	Тест	
2.	способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной	<b>Владеть:</b> способами осуществления психологической поддержки и сопровождения; способами взаимодействия с другими субъектами профессиональной и образовательной деятельности, различными средствами коммуникации в профессиональной	Практическое задание	Вопросы к зачету с оценкой

и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях <b>ПК-9</b>	деятельности; способностью к саморегуляции собственных психических состояний и управление психическими состояниями субъектов профессиональной и образовательной деятельности,. <b>В-(ПК-9)</b>		
	<b>Уметь:</b> учитывать различные особенности членов коллектива; создавать целесообразную и психологически благоприятный климат в коллективах; бесконфликтно общаться с различными субъектами профессиональной и образовательной деятельности; координировать деятельность социальных партнеров; <b>У-(ПК-9)</b>	Реферат/Доклад	
	<b>Знать:</b> способы регуляции и саморегуляции психологического человека; способы взаимодействия с различными группами в рамках профессиональной и образовательной деятельности; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста; особенности социального партнерства <b>З-(ПК-9)</b>	Тест	

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2	3	4	5
способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций <b>ОК-9</b>	<b>Владеть:</b> методами и приемами психической регуляции и саморегуляции в различных жизненных ситуациях <b>В-(ОК-9)</b>	Не владеет методами и приемами психической регуляции и саморегуляции в различных жизненных ситуациях	Частично владеет методами и приемами психической регуляции и саморегуляции в различных жизненных ситуациях	Владеет технологиями методами и приемами психической регуляции и саморегуляции в различных жизненных ситуациях	Свободно владеет методами и приемами психической регуляции и саморегуляции в различных жизненных ситуациях



<p><b>Уметь:</b> создавать алгоритм регуляции и саморегуляции в профессиональной деятельности в различных ситуациях <b>У-(ОК-9)</b></p>	<p>Не умеет создавать алгоритм регуляции и саморегуляции в профессиональной деятельности в различных ситуациях</p>	<p>Частично умеет создавать алгоритм регуляции и саморегуляции в профессиональной деятельности в различных ситуациях</p>	<p>Умеет создавать алгоритм регуляции и саморегуляции в профессиональной деятельности в различных ситуациях</p>	<p>Свободно умеет создавать алгоритм регуляции и саморегуляции в профессиональной деятельности в различных ситуациях</p>
<p><b>Знать:</b> основные положения современной целостной концепции психической регуляции произвольной активности человека в различных, в том числе, чрезвычайных ситуациях для профессионального понимания психологических данных <b>З-(ОК-9)</b></p>	<p>Не знает основные положения современной целостной концепции психической регуляции произвольной активности человека в различных, в том числе, чрезвычайных ситуациях для профессионального понимания психологических данных</p>	<p>Частично знает основные положения современной целостной концепции психической регуляции произвольной активности человека в различных, в том числе, чрезвычайных ситуациях для профессионального понимания психологических данных</p>	<p>Знает основные положения современной целостной концепции психической регуляции произвольной активности человека в различных, в том числе, чрезвычайных ситуациях для профессионального понимания психологических данных</p>	<p>Отлично знает основные положения современной целостной концепции психической регуляции произвольной активности человека в различных, в том числе, чрезвычайных ситуациях для профессионального понимания психологических данных</p>

<p>способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях</p> <p><b>ПК-9</b></p>	<p><b>Владеть:</b> способами осуществления психологической поддержки и сопровождения; способами взаимодействия с другими субъектами профессиональной и образовательной деятельности, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; способностью к саморегуляции собственных психических состояний и управление психическими состояниями субъектов профессиональной и образовательной деятельности,.</p> <p><b>В-(ПК-9)</b></p>	<p>Не владеет способами осуществления психологической поддержки и сопровождения ; способами взаимодействия с другими субъектами профессиональной и образовательной деятельности, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; способностью к саморегуляции собственных психических состояний и управление психическими состояниями субъектов профессиональной и образовательной деятельности,.</p>	<p>Частично владеет способами осуществления психологической поддержки и сопровождения ; способами взаимодействия с другими субъектами профессиональной и образовательной деятельности, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; способностью к саморегуляции собственных психических состояний и управление психическими состояниями субъектов профессиональной и образовательной деятельности,.</p>	<p>Владеет способами осуществления психологической поддержки и сопровождения ; способами взаимодействия с другими субъектами профессиональной и образовательной деятельности, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; способностью к саморегуляции собственных психических состояний и управление психическими состояниями субъектов профессиональной и образовательной деятельности,.</p>	<p>Свободно владеет способами осуществления психологической поддержки и сопровождения ; способами взаимодействия с другими субъектами профессиональной и образовательной деятельности, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; способностью к саморегуляции собственных психических состояний и управление психическими состояниями субъектов профессиональной и образовательной деятельности,.</p>
--	--	---	---	--	---

	<p><b>Уметь:</b>  учитывать различные особенности членов коллектива; создавать целесообразную и психологически благоприятный климат в коллективах; бесконфликтно общаться с различными субъектами профессиональной и образовательной деятельности; координировать деятельность социальных партнеров;  <b>У-(ПК-9)</b></p>	<p>Не умеет различные особенности членов коллектива; создавать целесообразную и психологически благоприятный климат в коллективах; бесконфликтно общаться с различными субъектами профессиональной и образовательной деятельности; координировать деятельность социальных партнеров;</p>	<p>Частично умеет различные особенности членов коллектива; создавать целесообразную и психологически благоприятный климат в коллективах; бесконфликтно общаться с различными субъектами профессиональной и образовательной деятельности; координировать деятельность социальных партнеров;</p>	<p>Умеет различные особенности членов коллектива; создавать целесообразную и психологически благоприятный климат в коллективах; бесконфликтно общаться с различными субъектами профессиональной и образовательной деятельности; координировать деятельность социальных партнеров;</p>	<p>Свободно умеет различные особенности членов коллектива; создавать целесообразную и психологически благоприятный климат в коллективах; бесконфликтно общаться с различными субъектами профессиональной и образовательной деятельности; координировать деятельность социальных партнеров;</p>
	<p><b>Знать:</b>  способы регуляции и саморегуляции; способы взаимодействия с различными группами в рамках профессиональной и образовательной деятельности; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста; особенности социального партнерства  <b>З-(ПК-9)</b></p>	<p>Не знает способы регуляции и саморегуляции; способы взаимодействия с различными группами в рамках профессиональной и образовательной деятельности; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста; особенности социального партнерства</p>	<p>Частично знает способы регуляции и саморегуляции; способы взаимодействия с различными группами в рамках профессиональной и образовательной деятельности; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста; особенности социального партнерства</p>	<p>Знает способы регуляции и саморегуляции; способы взаимодействия с различными группами в рамках профессиональной и образовательной деятельности; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста; особенности социального партнерства</p>	<p>Отлично знает способы регуляции и саморегуляции; способы взаимодействия с различными группами в рамках профессиональной и образовательной деятельности; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста; особенности социального партнерства</p>

## 7.1 ФОС для проведения текущего контроля.

### 7.1.1. Задания для оценки знаний

#### Примеры тестовых заданий

З-(ОК-9), З-(ПК-9)

- 1) Дайте определение следующим понятиям  
 - психическая регуляция \_\_\_\_\_  
 - психическая саморегуляция \_\_\_\_\_  
 - биоэнергетический анализ \_\_\_\_\_  
 - релаксация \_\_\_\_\_

2) Перечислите известные вам представления о системе психической регуляции деятельности \_\_\_\_\_

3) Перечислите известные вам модели психической регуляции \_\_\_\_\_

4) Функцию регулирования действия выполняют его компоненты:

- а) моторные (двигательные);
- б) центральные (мыслительные);
- в) сенсорные (чувствительные);
- г) рецептивные.

5) Эмоциональное регулирование поведения – иерархическая система, включающая уровень:

- а) полевой реактивности;
- б) стереотипов и штампов;
- в) эмоционального контроля;
- г) социального регулирования.

6) Сильное эмоциональное состояние взрывного характера, влияющее на всю личность, характеризующееся бурным протеканием, изменением сознания и нарушением волевого контроля, это:

- а) аффект;
- б) страсть;
- в) фрустрация;
- г) стресс.

7) То, что в организме человека (как и у животных) постоянно накапливается энергия агрессивности, которая периодически разряжается, считает:

- а) З.Фрейд;
- б) К.Лоренц;
- в) В. Мак Дауголл;
- г) Дж. Доллард.

8) Перечислите методы психической саморегуляции \_\_\_\_\_

#### Критерии оценки теста:

Количество ошибок	Оценка
0-1	Отлично
1-3	Хорошо
3-7	Удовлетворительно
более 7-ми ошибок	Неудовлетворительно

## 7.1.2. Задания для оценки умений

### Тематика рефератов, докладов

#### У-(ОК-9), У-(ПК-9)

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 высшей 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.

#### **Критерии оценки учебных действий обучающихся (выступление с докладом, реферат по обсуждаемому вопросу)**

Оценка	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы,

	<p>тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения.</li> </ul>
<b>Хорошо</b>	<p>обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения.</li> </ul>
<b>Удовлетворительно</b>	<p>тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть Обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении психологических знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений.</li> </ul>
<b>Неудовлетворительно</b>	<p>обучающийся не усвоил значительной части проблемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений.</li> </ul>

### **7.1.3. Задания для оценки владений, навыков**

#### **Темы практических занятий**

#### **В-(ОК-9), В-(ПК-9)**

**Практическое занятие № 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.

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

**Вопросы для практической отработки:**

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

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

**Вопросы для практической отработки:**

1. Освоение методики «Ключ» Х.Алиева
2. Методика «Психофизического тренинга».

**Практическое занятие № 4.** Общая классификация и характеристика методов психической регуляции и саморегуляции.

**Вопросы для практической отработки:**

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

**Практическое занятие № 5.** Общая классификация и характеристика методов психической регуляции и саморегуляции.

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

**Вопросы для практической отработки:**

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

**Практическое занятие по теме № 6.** Общая классификация и характеристика методов психической регуляции и саморегуляции.

**Вопросы для практической отработки:**

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

**Практическое занятие № 7.** Методы субъективной оценки функциональных состояний человека.

**Вопросы для практической отработки:**

1. Психологическое обследование студентов для оценки уровня ситуационной и личностной тревожности.
2. Психологическое обследование курсантов с помощью опросника Басса-Дарки для выявления доминирующего вида агрессивной реакции: физическая, косвенная, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.
3. Обсуждение особенностей тестирования состояний и результатов психологического тестирования.

**Практическое занятие по теме № 8.** Методы субъективной оценки функциональных состояний человека.

**Вопросы для практической отработки:**

1. Ситуативное моделирование эмоциональных реакций с фиксацией внешних поведенческих (внешнее наблюдение), вегетативных (аппаратурная регистрация) и субъективных (САН, самоотчет).
2. Психологическое обследование с помощью опросников Спилбергера и Тейлор для оценки уровня ситуационной и личностной тревожности.

**Практическое занятие № 9.** Стиливые особенности осознанной саморегуляции агрессивного поведения.

**Вопросы для практической отработки:**

1. Психологическое обследование студентов с помощью опросника Басса-Дарки для выявления доминирующего вида агрессивной реакции: физическая, косвенная, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

**Практическое занятие по теме № 10.** Стиливые особенности осознанной саморегуляции агрессивного поведения.

**Вопросы для практической отработки:**

1. Освоение отдельных приемов регулирования мышечного тонуса, движения, дыхания, образной трансформации.
3. Применение различных технологий ситуативного преодоления стресс, измерение уровня остаточного стресса, обсуждение результатов.

**Практическое занятие № 11.** Стилиевые особенности осознанной саморегуляции агрессивного поведения.

**Вопросы для практической отработки:**

1. Проведение со студентами сеанса аутогенной тренировки.
2. Выполнение упражнений образной релаксации для снижения утомления и восстановления работоспособности курсантов.

**Критерии оценки учебных действий обучающихся на практических занятиях**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
<b>Отлично</b>	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение.
<b>Хорошо</b>	Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение.
<b>Удовлетворительно</b>	Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение.
<b>Неудовлетворительно</b>	Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

**7.2 ФОС для проведения промежуточной аттестации.**

**7.2.1. Задания для подготовки к зачету с оценкой**

**Перечень вопросов**

**З-(ОК-9), У-(ОК-9), В-(ОК-9), З-(ПК-9), У-(ПК-9), В-(ПК-9)**

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.

### **Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины**

	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Итоговая оценка</b>
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/незачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

#### **а) основная учебная 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.

### **б) дополнительная учебная 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.
- 3.Гройсман, А.Л. Общая психопрофилактика и психогигиена творческого труда / А.Л.Гройсман, А.Н.Иконникова. -Москва : Когито-Центр, 2014. -160 с.
- 4.Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. М., 1.
- 5.Прокофьев Л.Е. Основы психической саморегуляции. Учебное пособие. М., 2013.
- 6.Прохоров, А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О.Прохоров. - Москва: Институт психологии РАН, 2014. - 346 с.
- 7.Психология состояний : учебное пособие / ред. А.О. Прохорова. - Москва : Когито-Центр, 2013. - 613 с.
- 8.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.

### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
<a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>	«Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа)
<a href="http://www.portal.gersen.ru">http://www.portal.gersen.ru</a>	Сайт Электронной библиотеки Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена «Гуманитарные технологии в социальной сфере». Раздел «Методология и наука»
<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a>	Сайт Российской электронной библиотеки (РГБ)
<a href="http://www.gumer.info">www.gumer.info</a>	Электронная библиотека ГУМЕР. Раздел НАУКА
<a href="http://www.filosofium.ru/">http://www.filosofium.ru/</a>	Сайт Философия науки, философия для аспирантов
<a href="http://ukrlibrary.org/">http://ukrlibrary.org/</a>	Электронный каталог научной литературы
<a href="http://www.jurnal.org/">http://www.jurnal.org/</a>	Сайт журнала научных публикаций для аспирантов и докторантов
<a href="http://www.moluch.ru/">http://www.moluch.ru/</a>	Сайт журнала «Молодой учёный»

### **10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Основными видами аудиторной работы обучающегося при изучении дисциплины являются лекции и семинарские занятия. Обучающийся не имеет права пропускать без уважительных причин аудиторные занятия, в противном случае он может быть не допущен к зачету.

На лекциях даются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции обучающийся должен внимательно слушать и конспектировать лекционный материал.

Завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины семинарские занятия. Они служат для контроля подготовленности обучающегося; закрепления изученного материала; развития умения и навыков подготовки докладов, сообщений по

естественнонаучной проблематике; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии.

Семинару предшествует самостоятельная работа обучающегося, связанная с освоением лекционного материала и материалов, изложенных в учебниках, учебных пособиях и в рекомендованной преподавателем тематической литературе. По согласованию с преподавателем или его заданию обучающийся может готовить рефераты по отдельным темам дисциплины. Примерные темы докладов, рефератов и вопросов для обсуждения приведены в настоящих рекомендациях.

### **10.1. Работа на лекции.**

Основу теоретического обучения обучающихся составляют лекции. Они дают систематизированные знания обучающимся о наиболее сложных и актуальных проблемах. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению обучающимися изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Излагаемый материал может показаться обучающимся сложным, необычным, поскольку включает знания, почерпнутые преподавателем из различных отраслей науки, религии, истории, практики. Вот почему необходимо добросовестно и упорно работать на лекциях. Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, обучающиеся должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета.

Обучающиеся должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Обучающимся, изучающим курс, рекомендуется расширять, углублять, закреплять усвоенные знания во время самостоятельной работы, особенно при подготовке к семинарским занятиям, изучать и конспектировать не только обязательную, но и дополнительную литературу.

### **10.2. Работа с конспектом лекций.**

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

### **10.3. Выполнение практических работ.**

По наиболее сложным проблемам учебной дисциплины проводятся практические занятия. Их главной задачей является углубление и закрепление теоретических знаний у обучающихся.

Практическое занятие проводится в соответствии с планом. В плане указываются тема, время, место, цели и задачи занятия, тема доклада и реферативного сообщения, обсуждаемые вопросы. Дается список обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к занятию.

Подготовка обучающихся к занятию включает:

- заблаговременное ознакомление с планом занятия;
- изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;

-подготовку полных и глубоких ответов по каждому вопросу, выносимому для обсуждения;

-подготовку доклада, реферата по указанию преподавателя;

При проведении практических занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение обучающимися знаний, но и направленных на развитие у них творческого мышления, научного мировоззрения. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций, обучающимся необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение, дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с INTERNET.

Целесообразно готовиться к практическим занятиям за 1-2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Обучающийся должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам практических занятий.

#### **10.4. Подготовка докладов, фиксированных выступлений и рефератов.**

При подготовке к докладу по теме, указанной преподавателем, обучающийся должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 10-15 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Рекомендации к выполнению реферата:

1. Работа выполняется на одной стороне листа формата А 4.
2. Размер шрифта 14, межстрочный интервал (одинарный).
3. Объём работы должен составлять от 10 до 15 листов (вместе с приложениями).
4. Оставляемые по краям листа поля имеют следующие размеры:  
Слева - 30 мм; справа - 15 мм; сверху - 15 мм; снизу - 15 мм.

5. Содержание реферата:

- *Титульный лист.*
- *Содержание.*
- *Введение.*

Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение.

- *Основной материал.*
- *Заключение.*

Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей. Заключение должно быть чётким, кратким, вытекающим из основной части.

- *Список литературы.*

6. Нумерация страниц проставляется в правом нижнем углу, начиная с введения (стр. 3). На титульном листе и содержании, номер страницы не ставится.

7. Названия разделов и подразделов в тексте должны точно соответствовать названиям, приведённым в содержании.

8. Таблицы помещаются по ходу изложения, должны иметь порядковый номер. (Например: Таблица 1, Рисунок 1, Схема 1 и т.д.).

9. В таблицах и в тексте следует укрупнять единицы измерения больших чисел в зависимости от необходимой точности.

10. Графики, рисунки, таблицы, схемы следуют после ссылки на них и располагаются симметрично относительно центра страницы.

11. В списке литературы указывается полное название источника, авторов, места издания, издательство, год выпуска и количество страниц.

### **10.5. Разработка электронной презентации.**

Распределение тем презентации между обучающимися и консультирование их по выполнению письменной работы осуществляется также как и по реферату. Приступая к подготовке письменной работы в виде электронной презентации необходимо исходить из целей презентации и условий ее прочтения, как правило, такую работу обучающиеся представляют преподавателю на проверку по электронной почте, что исключает возможность дополнительных комментариев и пояснений к представленному материалу.

По согласованию с преподавателем, материалы презентации обучающийся может представить на CD/DVD-диске (USB флэш-диске).

Электронные презентации выполняются в программе MS PowerPoint в виде слайдов в следующем порядке:

- титульный лист с заголовком темы и автором исполнения презентации;
- план презентации (5-6 пунктов -это максимум);
- основная часть (не более 10 слайдов);
- заключение (вывод);

Общие требования к стилевому оформлению презентации:

- дизайн должен быть простым и лаконичным;
- основная цель - читаемость, а не субъективная красота. При этом не надо впадать в другую крайность и писать на белых листах черными буквами – не у всех это получается стильно;

- цветовая гамма должна состоять не более чем из двух-трех цветов;

- всегда должно быть два типа слайдов: для титульных, планов и т.п. и для основного текста;

- размер шрифта должен быть: 24–54 пункта (заголовки), 18–36 пунктов (обычный текст);

- текст должен быть свернут до ключевых слов и фраз. Полные развернутые предложения на слайдах таких презентаций используются только при цитировании. При необходимости, в поле «Заметки к слайдам» можно привести краткие комментарии или пояснения.

- каждый слайд должен иметь заголовок;

- все слайды должны быть выдержаны в одном стиле;

- на каждом слайде должно быть не более трех иллюстраций;

- слайды должны быть пронумерованы с указанием общего количества слайдов;

- использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись.

Обычно анимация используется для привлечения внимания слушателей (например, последовательное появление элементов диаграммы).

- списки на слайдах не должны включать более 5–7 элементов. Если элементов списка все-таки больше, их лучше расположить в две колонки. В таблицах не должно быть более четырех строк и четырех столбцов – в противном случае данные в таблице будут очень мелкими и трудно различимыми.

### **10.6. Методика работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.**

В Институте созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в Институте комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте Института.

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие лифта, пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия: для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске); внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание); разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет: использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения; регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений; обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой Института по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия: ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий; в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию Института для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается; действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений; предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).**

При проведении лекционных занятий по дисциплине преподаватель использует аудиовизуальные, компьютерные и мультимедийные средства обучения Института, а также демонстрационные (презентации) и наглядно-иллюстрационные (в том числе раздаточные) материалы.

Практические занятия по данной дисциплине проводятся с использованием компьютерного и мультимедийного оборудования Института, при необходимости – с привлечением полезных Интернет-ресурсов и пакетов прикладных программ.

Лицензионное программно-информационное обеспечение	Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).
Современные профессиональные базы данных	1. Консультант+ 2. Справочная правовая система «ГАРАНТ».
Информационные справочные системы	1. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Современные цифровые технологии» 2. <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа) 3. <a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a> - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа) 4. <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a> - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа) 5. <a href="https://zbmath.org">https://zbmath.org</a> - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

Учебные занятия по дисциплине проводятся в специализированной аудитории, оборудованной ПК, с возможностями показа презентаций. В процессе чтения лекций, проведения семинарских и практических занятий используются наглядные пособия, комплект слайдов, видеороликов.

Применение ТСО (аудио- и видеотехники, мультимедийных средств) обеспечивает максимальную наглядность, позволяет одновременно тренировать различные виды речевой деятельности, помогает корректировать речевые навыки, способствует развитию слуховой и зрительной памяти, а также усвоению и запоминанию образцов правильной речи, совершенствованию речевых навыков.

***Перечень оборудованных учебных аудиторий и специальных помещений***

<p>№ 608 Аудитория для проведения психологических тренингов Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доска</li> <li>- стол преподавателя</li> <li>- кресло для преподавателя</li> <li>- компьютер</li> <li>- телевизор</li> <li>- аудиосистема</li> <li>- комплекты учебной мебели</li> <li>- учебно-наглядные пособия</li> </ul> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p>
<p>№ 608 Аудитория для проведения психологических тренингов Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доска</li> <li>- стол преподавателя</li> <li>- кресло для преподавателя</li> <li>- компьютер</li> <li>- телевизор</li> <li>- аудиосистема</li> <li>- комплекты учебной мебели</li> <li>- учебно-наглядные пособия</li> </ul> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p>
<p>№ 404, 511 Помещения для самостоятельной работы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели</li> <li>- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду</li> </ul> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016), Справочно-правовая система «Гарант» (Договор №14-ПЛ/2020 от 31 октября 2019 года).</p>
<p>№ 404 Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели;</li> <li>- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему.</li> </ul> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016),</p>



Справочно-правовая система «Гарант» (Договор №14-ПЛ/2020 от 31 октября 2019 года).

№ 401

Актовый зал для проведения научно-студенческих конференций и мероприятий

- специализированные кресла для актовых залов
- сцена
- трибуна
- экран
- технические средства, служащие для представления информации большой аудитории
- компьютер
- демонстрационное оборудование и аудиосистема
- микрофоны

Программное обеспечение:

Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),

Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),

Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),

Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).

№ 515

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

- стеллажи
- учебное оборудование