

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"
(ДВГУПС)

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к704) Общая, юридическая и
инженерная психология



Леженина А.А., к.
психол. наук, доцент

20.05.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Психическая саморегуляция**

37.03.01 Психология

Составитель(и): к.пед.н., Доцент, Харчевникова Е.В.

Обсуждена на заседании кафедры: (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от 19.05.2025г. № 9

Обсуждена на заседании методической комиссии по родственным направлениям и специальностям: Протокол

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
(к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от __ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
(к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от __ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
(к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от __ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ 2029 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры
(к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от __ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины Психическая саморегуляция

разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 № 839

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 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 **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены (курс) 2
контактная работа	88	зачёты (курс) 2
самостоятельная работа	56	
часов на контроль	36	

Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18		17 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8	16	16
Практические	24	24	24	24	48	48
Контроль самостоятельно й работы	12	12	12	12	24	24
Итого ауд.	32	32	32	32	64	64
Контактная работа	44	44	44	44	88	88
Сам. работа	28	28	28	28	56	56
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	180	180

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Концепции саморегуляции психической деятельности. Понятие о саморегуляции как произвольном действии. Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности. Подходы к саморегуляции в отечественной психологии. Зарубежные концепции регуляции поведения. Концепции саморегуляции психических состояний. Социально-психологические и культуральные влияния на саморегуляцию состояний. Целостная структура саморегуляции. Становление саморегуляции в онтогенезе. Методы саморегуляции психических состояний. Методы психической саморегуляции (варианты аутогенной тренировки, специальные приемы саморегуляции и самоконтроля и пр.). Методы психофизиологической регуляции (физические упражнения, массаж, рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры, электростимуляция и др.). Физиолого-гигиенические методы (активный отдых, закаливание, организация рационального труда, отдыха, питания и пр.). Фармакологические средства саморегуляции (адаптогены, витамины, ноотропы и др.).
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код дисциплины:	Б1.В.ДВ.02.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Общая психология
2.1.2	Основы нейропсихологии
2.1.3	Анатомия и физиология центральной нервной системы
2.1.4	Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Психология развития и возрастная психология
2.2.2	Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПК-2: Способен выделять и давать оценку психологических рисков, факторов социальной и психологической напряженности	
Знать:	
Критерии психологических рисков, факторов социальной и психологической напряженности	
Уметь:	
Выделять и давать оценку психологических рисков, факторов социальной и психологической напряженности	
Владеть:	
Способностью выделять и давать оценку психологических рисков, факторов социальной и психологической напряженности	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Концепции саморегуляции психической деятельности. Понятие о саморегуляции как произвольном действии. /Лек/	3	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.2	Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности. П Методы саморегуляции психических состояний. /Лек/	3	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.3	Подходы к саморегуляции в отечественной психологии. Зарубежные концепции регуляции поведения. /Лек/	3	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.4	Концепции саморегуляции психических состояний. Социально-психологические и культуральные влияния на саморегуляцию состояний. /Лек/	3	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	

1.5	Методы саморегуляции. Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л. Т. Дикая, Л.П. Примаков). /Пр/	3	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.6	Общий обзор методов саморегуляции (дыхательные методики, релаксационные техники, медитация, визуализация, техники снижения предстартового волнения. /Пр/	3	4	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.7	Аутогенная тренировка (И.Шульц), метод произвольного самовнушения (Э.Куэ.), медитация. /Пр/	3	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.8	Активная нервно – мышечная релаксация (Э. Джекобсон), саморегуляция и телесно-ориентированная психотерапия (А. Лоуэн, Л.С. Сергеева, Б. Якубанец.). /Пр/	3	4	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.9	Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе Обзор современных психологических подходов к изучению стресса (Ж. Годфруа, О.Н. Полякова, Дж. Гринберг, А. Г. Маклаков, Л.А. Китаев-Смык и др.) Механизмы психологической защиты в процессе адаптации. /Пр/	3	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.10	Диагностические методики. Методика «Оценка нервно – психического напряжения» (Т.А.Немчин), «Шкала психологического стресса PSM-25», «Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант (Л.В. Куликов)» и др. /Пр/	3	4	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.11	Понятие стратегий совладания /преодоления стресса (копинг механизмы), их классификация по типу основной направленности. /Пр/	3	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.12	Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний /Пр/	3	4	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.13	Подготовка к лекционным занятиям /Ср/	3	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.14	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	3	14	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.15	Работа с литературными источниками /Ср/	3	12	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.16	/Зачёт/	3	0	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
	Раздел 2.						
2.1	Целостная структура саморегуляции. Становление саморегуляции в онтогенезе. /Лек/	4	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	

2.2	Методы саморегуляции психических состояний. Методы психической саморегуляции (варианты аутогенной тренировки, специальные приемы саморегуляции и самоконтроля и пр.). /Лек/	4	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.3	Методы психофизиологической регуляции (физические упражнения, массаж, рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры, электростимуляция и др.). /Лек/	4	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.4	Физиолого-гигиенические методы (активный отдых, закаливание, организация рационального труда, отдыха, питания и пр.). Фармакологические средства саморегуляции (адаптогены, витамины, ноотропы и др.). /Лек/	4	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.5	Обзор современных психологических подходов к изучению стресса (Ж. Годфруа, О.Н. Полякова, Дж. Гринберг, А. Г. Маклаков, Л.А. Китаев-Смык и др.) Механизмы психологической защиты в процессе адаптации. Диагностические методики. Методика «Оценка нервно – психического напряжения» (Т.А.Немчин), «Шкала психологического стресса PSM-25», «Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант (Л.В. Куликов)» и др. /Пр/	4	4	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.6	Саморегуляция и развитие стрессоустойчивого поведения. Самомониторинг как базисная техника саморегуляции. Ведение дневника стрессовых событий. Подходы и взгляды отдельных авторов на развитие стрессоустойчивого поведения. Позитивный подход Н. Пезешкиана, стратегия поисковой активности (В.С. Ротенберг, В. В. Аршавский), систематическая десенсилизация (Й. Вольпе), стратегия приспособления (Л.И. Анцыферова). /Пр/	4	4	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.7	Практика выполнения нервно-мышечной релаксации. Вербальная рефлексия предыдущего занятия вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия НМР». /Пр/	4	4	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.8	Практика выполнения идеомоторной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия ИМТ». /Пр/	4	4	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	

2.9	Сила мысли и ее проявления. Особенности технологии осознанного самовнушения. Технология вхождения в трансное состояние. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции /Пр/	4	4	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.10	Психотехнология успешного Стресс-менеджмент. Технология выработки эмоциональной устойчивости. /Пр/	4	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.11	Особенности построения приемов психологической саморегуляции. Типы обучающих программ Тренинг саморегуляции /Пр/	4	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.12	Подготовка к лекционным занятиям /Ср/	4	2	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.13	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	4	14	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.14	Работа с литературными источниками /Ср/	4	12	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.15	/Экзамен/	4	36	ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Харчевникова Е.В.	Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: практикум	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,
Л1.2	Моросанова В. И., Бондаренко И. Н.	Диагностика саморегуляции человека	Москва: Когито-Центр, 2015, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548

6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Козьяков Роман	Психофизиология	Москва: Директ-Медиа, 2013, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210951

6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Копытин А. И.	Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса	Москва: Когито-Центр, 2014, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271650

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	Марина И Е Методы саморегуляции и психологической разгрузки : Учебное пособие	https://e.lanbook.com/reader/book/147554/#5
Э2	Щербинина ОА Болдырева ТА Психические состояния человека в профессиональной деятельности : учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/reader/book/110653/#89

6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
6.3.1 Перечень программного обеспечения
Office Pro Plus 2007 - Пакет офисных программ, лиц.45525415
Windows XP - Операционная система, лиц. 46107380
Zoom (свободная лицензия)
АСТ тест - Комплекс программ для создания банков тестовых заданий, организации и проведения сеансов тестирования, лиц.АСТ.РМ.А096.Л08018.04, дог.372
6.3.2 Перечень информационных справочных систем
Справочно-правовая система «Техэксперт/Кодекс» https://cntd.ru/

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)		
Аудитория	Назначение	Оснащение
3245	Учебная аудитория для проведения практических занятий, занятий семинарского типа.	Комплект учебной мебели, экран рулонный, доска, подвесной проектор, монитор, системный блок портреты. Office Pro Plus 2007 лиц. 45525415; Windows 7 лиц. 46107380
3246	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.	комплект учебной мебели, меловая доска
423	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. зал электронной информации	Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Подготовка к лекции мобилизует студента на творческую работу, главными в которой являются умения слушать, воспринимать, записывать. Лекция – это один из видов устной речи, когда студент должен воспринимать на слух излагаемый материал. Внимательно слушающий студент напряженно работает – анализирует излагаемый материал, выделяет главное, обобщает с ранее полученной информацией и кратко записывает. Записывание лекции – творческий процесс. Запись лекции крайне важна. Это позволяет надолго сохранить основные положения лекции; способствует поддержанию внимания; способствует лучшему запоминанию материала. Для эффективной работы с лекционным материалом необходимо зафиксировать название темы, план лекции и рекомендованную литературу. После этого приступить к записи содержания лекции. В оформлении конспекта лекции важным моментом является необходимость оставлять поля, которые потребуются для последующей работы над лекционным материалом. Завершающим этапом самостоятельной работы над лекцией является обработка, закрепление и углубление знаний по теме. Необходимо обращаться к лекциям неоднократно. Первый просмотр записей желательно сделать в тот же день, когда все свежо в памяти. Конспект нужно прочитать, заполнить пропуски, расшифровать некоторые сокращения. Затем надо ознакомиться с материалом темы по учебнику, внести нужные уточнения и дополнения в лекционный материал. Практические занятия Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа: 1й – организационный; 2й - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает: - уяснение задания на самостоятельную работу; - подбор рекомендованной литературы; - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме

занятия, раскрывают и объясняют основные положения публичного выступления. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для различного рода ораторской деятельности.

Работа с литературой

Сбор материала и работа с книгой Основой самостоятельной работы студента является систематическое, целеустремленное и вдумчивое чтение. Самостоятельный поиск учебной и научной литературы по изучаемым дисциплинам служит показателем активности студента. Грамотная работа с книгой означает умение студента правильно оценить произведение, разобраться в его структуре, изучить и зафиксировать в удобной форме все, что представляется нужным и необходимым. Способы чтения книги бывают следующими: • сплошное чтение (подробное, без пропусков текста). Обычно так изучаются учебники, монографии, нормативные правовые акты; • ориентировочное чтение (беглый просмотр книги). Студент при таком чтении полагается на свою память, выписки из книг не делает; • выборочное чтение (сплошное чтение отдельной главы, параграфа книги). При выборочном чтении обычно отбираются научные цитаты. Цель и способ чтения книги определяются конкретной задачей, стоящей перед студентом. Рекомендации по работе студента над книгой: 1. Ознакомление с книгой начинается с изучения ее титульного листа, названия, автора, года и места издания, аннотации, оглавления, введения, послесловия. 2. Во введении (предисловии) разъясняются цели издания, его значение, содержится информация об авторах. Послесловие объясняет то, что может оказаться непонятным читателю. 3. Научные книги часто сопровождаются комментариями и примечаниями, на которые следует обращать пристальное внимание. 4. Просмотрев всю книгу целиком, следует записать краткое резюме источника, то есть краткую оценку прочитанного текста (в чем главная мысль раздела, главы книги, какие аргументы приведены в ее подтверждение, в чем их ценность и т.п.). 5. В ходе самостоятельного изучения научной и учебной литературы важно научиться конспектировать, составлять рабочие записи прочитанного. Такие записи удлиняют процесс проработки, изучения книги, но способствуют ее лучшему осмыслению и усвоению, выработке навыков кратко и точно излагать материал. Запись должна представлять собой самостоятельные ответы на вопросы программы изучаемой дисциплины. Самостоятельные записи, связанные с изучением литературы, могут быть сделаны в виде: плана (простого и развернутого), цитирования, тезисов, резюме, аннотации, конспекта. Простой план работы составляют при помощи оглавления (содержания) книги. Развернутый план содержит помимо указания основных вопросов краткое их содержание. Цитаты – это буквальные выписки из авторского текста (оформленные кавычками, с указанием полных данных об авторе, источнике опубликования, страницы). Тезисы – основные положения работы, которые сопровождаются объяснениями, доказательствами. Аннотация – это очень краткое изложение, обобщение содержания произведения (краткая характеристика книги, статьи). Резюме – краткая оценка прочитанного источника, главные выводы, итоги. Наиболее надежный способ глубоко усвоить работу – составить конспект. Конспекты позволяют восстановить в памяти ранее прочитанное без дополнительного обращения к самой книге. Конспект (с лат. – обзор, очерк) – это краткое изложение своими словами содержания книги. Он включает запись основных положений и выводов автора, доказательств, примеров, основных аргументов, сути полемики автора с оппонентами с сохранением последовательности изложения материала. При составлении конспектов следует пользоваться различными приемами выделения отдельных частей текста, ключевых выражений, терминов, основных понятий (выделение абзацев, подчеркивание, написание жирным шрифтом, курсивом, использование цветных чернил и т.п.). При изучении специальной литературы особое внимание следует обращать на новые термины, понятия. Понимание сущности и значения терминов, понятий способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении юридических дисциплин. В самостоятельной работе над книгой при изучении учебных дисциплин рекомендуется активно использовать универсальные и отраслевые энциклопедии, словари, иную справочную литературу. В учебных программах, планах семинарских занятий, в рекомендациях по написанию письменных работ вся рекомендуемая литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала, расширения кругозора студента. Работая с книгой, студент должен научиться: • самостоятельно размышлять об изучаемых предметах; • анализировать приводимые авторами книги доказательства.

Консультация

Цель консультации – получение студентом ответов на вопросы, возникшие в ходе лекционных и семинарских занятий, при подготовке к зачетам и экзаменам, при написании письменных работ, при самостоятельном изучении учебного, научного, нормативного материала.

Подготовка студента к консультации: • при изучении учебного и нормативного материала следует записывать вопросы, которые остались непонятными; • необходимо четко сформулировать вопросы, чтобы впоследствии задать их преподавателю.

Подготовка к зачёту

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине.

В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; ☐ перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; ☐ тематическими планами лекций, семинарских занятий; ☐ контрольными мероприятиями; ☐ учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также ☐ электронными ресурсами; перечнем экзаменационных вопросов. ☐

При подготовке к зачету важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Во время подготовки к зачету студенты также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение семестра. Это позволяет им уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы ее развития.

Самостоятельная работа по подготовке к зачету во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить усвоение материала.

Зачет проводится устно или письменно по решению преподавателя. По решению преподавателя зачет может быть выставлен без опроса – по результатам работы обучающегося на лекционных и(или) практических занятиях.

Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа:

- * самостоятельная работа в течение процесса обучения;
- * непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- * подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах/тестах (при письменной форме проведения зачета).

Подготовка к экзамену

Для подготовки к ответам на экзаменационные вопросы слушатели должны использовать не только курс лекций и основную литературу, но и дополнительную литературу для выработки умения давать развернутые ответы на поставленные вопросы. Ответы на теоретические вопросы должны быть даны в соответствии с формулировкой вопроса и содержать не только изученный теоретический материал, но и собственное понимание проблемы. В ответах желательно привести примеры из практики. Подготовка к экзамену по дисциплине необходимо начать с проработки основных вопросов, список которых приведен в рабочей программе дисциплины. Для этого необходимо прочесть и уяснить содержание теоретического материала по учебникам и учебным пособиям по дисциплине. Список основной и дополнительной литературы приведен в рабочей программе дисциплины и может быть дополнен и расширен самими студентами. Особое внимание при подготовке к экзамену необходимо уделить терминологии, т.к. успешное овладение любой дисциплиной предполагает усвоение основных понятий, их признаков и особенности. Таким образом, подготовка к экзамену включает в себя: проработку основных вопросов курса; чтение основной и дополнительной литературы по темам курса; подбор примеров из практики, иллюстрирующих теоретический материал курса; выполнение промежуточных и итоговых тестов по дисциплине; систематизацию и конкретизацию основных понятий дисциплины; составление примерного плана ответа на экзаменационные вопросы.

Дистанционно-образовательные технологии

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Для использования дистанционных образовательных технологий необходимо предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий. Рабочее место педагогического работника и обучающегося должно быть оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и (или) наушниками).

Обучение с использованием дистанционных образовательных технологий не предъявляет высоких требований к компьютерному оборудованию, однако необходимым минимальным условием является наличие интернет-браузера и подключения к сети Интернет. На компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения. Для работы с использованием аудиоканала, в том числе аудиоконференций, вебинаров необходимо наличие микрофона и динамиков (наушников). При использовании видеоконференций дополнительно необходимо наличие веб-камеры, если нет встроенной.

Формы проведения виртуальных уроков весьма разнообразны, это и: лекция (в режиме реального времени, с элементами контроля, с элементами видео, с элементами аудио); изучение ресурсов (интернет-ресурсов, на электронных носителях, на бумажных носителях, текстовых, текстовых с включением иллюстраций, с включением видео, с включением аудио, с включением анимации); самостоятельная работа по сценарию (поисковая, исследовательская, творческая, др.); конференция в чате; конференция в форуме; коллективная проектная работа; индивидуальная проектная работа; тренировочные упражнения; тренинг с использованием специальных обучающих систем; контрольная работа (тестирование, ответы на контрольные вопросы); консультация. Варьируя комбинации, сетевой педагог может создавать уроки самых разных типов - в зависимости от возраста обучающихся, от степени их активности и самостоятельности, от специфики предмета и др.

Контроль знаний в ДО может выполняться в режимах онлайн и офлайн. Реализация дистанционного курса должна сопровождаться и заканчиваться контролем успеваемости обучающихся с помощью различных средств ИКТ: электронной почты, телеконференций как асинхронных (форум, списки рассылки), так и синхронных (чаты в ватсапе, видеоконференции), взаимоконтроля внутри учебной группы, самоконтроля.

Инструменты для трансляции интерактивных лекций, консультаций:

<https://zoom.us> Zoom.us — сервис для организации видеоконференций. В бесплатной версии обеспечивает следующие основные возможности: • проведение видеоконференций с максимальной длительностью до 40 минут • видеосвязь максимум с 50-ю участниками • запись видеоконференций • демонстрация рабочего стола, презентаций или других элементов во время видеоконференции • общение в чате.

В целях доступности получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в ДВГУПС обеспечивается:

- представление для слабовидящих в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий, консультаций и экзаменов (ответственные структурные подразделения);
- присутствие ассистента (помощника), оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь (ответственные учебные структурные подразделения);

- обеспечения выпуска альтернативных форматов учебно-методических материалов (крупный шрифт), в том числе в электронном виде (ответственные издательство совместно с кафедрами, ведущими подготовку);
- обеспечение для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, возможностей доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ДВГУПС (ответственное эксплуатационное управление);
- правовое консультирование обучающихся (ответственное юридическое управление).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья срок получения образования при обучении по индивидуальному учебному плану вне зависимости от формы обучения может быть увеличен в пределах, установленных образовательным стандартом, на основании письменного заявления обучающегося.

Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья. В штате ДВГУПС имеется Психологический центр, осуществляющий мероприятия по социальной и психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья: диагностику, психологическое консультирование, коррекцию и адаптацию.

Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

Направление: 37.03.01 Психология

Направленность (профиль): Психология труда

Дисциплина: Психическая саморегуляция

Формируемые компетенции:

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения не ниже порогового

Шкалы оценивания компетенций при сдаче экзамена или зачета с оценкой

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
		Экзамен или зачет с оценкой
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо

Высокий уровень	Обучающийся: -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично
-----------------	---	---------

Шкалы оценивания компетенций при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов	Зачтено
Низкий уровень	Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала	Не зачтено

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельно-му применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных

Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

2. Перечень вопросов и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям. Образец экзаменационного билета

Компетенция ПК 2:

Понятие «саморегуляция» в психологической науке.

2. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.

3. Основные цели психологии здоровья

4. Сущность и основные признаки здоровья человека

5. Понятие и виды психической саморегуляции

6. Критерии психического и социального здоровья

7. Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт».

8. Основные причины эмоционального дискомфорта

9. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний

10. Установки, разрушающие гармонию настроения

11. Депрессия как источник ценного опыта переживаний

12. Возрастные особенности проявления депрессии

13. Депрессия как возможная причина самоубийства

14. Роль управления в системной теории

15. Регулирование как важнейший аспект системы управления

16. Соотношение понятий «управление» и «регулирование».

17. Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления

18. Особенности процессов саморегуляции

19. Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления

20. Роль самоконтроля в нравственном развитии личности

Примерный перечень вопросов к экзамену

Компетенция ПК 2:

1. Понятие о саморегуляции.

2. Теоретические представления о процессах саморегуляции

3. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.

4. Психологические подходы к проблеме саморегуляции.

5. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний

6. Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по

О.А.Конопкину

7. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой.

8. Концепция регуляции психических состояний Л.Г. Дикой.
 9. Методы саморегуляции
 10. Функциональные состояния.
 11. Теория стресса Г.Селье.
 12. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний
 13. Классификация методов исследования функциональных состояний
 14. Техники психической саморегуляции.
 15. Аутогенная тренировка. Высшая ступень аутогенной тренировки.
 16. Произвольное самовнушение (метод Куэ)
 17. Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона).
 18. Понятие психического состояния.
 19. Методы и способы саморегуляции.
 20. Проблемы управления психическим состоянием.
 21. Методы прямого управления психическим состоянием.
 22. Методы опосредованного управления психическим состоянием.
 23. Методы релаксации.
 24. Аутогенная тренировка.
 25. Основные концепции саморегуляции психической деятельности
- Примерные практические задачи (задания) и ситуации
- Компетенция ПК 2:

Вариант 1. Опишите характерные признаки проявления депрессии Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.

Вариант 2. Охарактеризуйте четыре этапа развития механизмов самоуправления и особенности процессов

саморегуляции. Проведите сравнительный анализ понятий «управление» и «регулирование».

Вариант 3. Рассмотрите и сравните между собой работы Сократа, Гераклита, Аристотеля. Охарактеризуйте специфику работ Ломоносова и Радищева.

Вариант 4. Дайте развернутую характеристику трем основным типам саморегуляции на информационноэнергетическом уровне. Составьте схему формирования формирования самоорганизации.

Вариант 5. Охарактеризуйте индивидуально-личностные факторы мотивационной саморегуляции. Опишите опыт применения АТ в преддверии экстремальных условий

Образец экзаменационного билета

Дальневосточный государственный университет путей сообщения		
Кафедра (к704) Общая, юридическая и инженерная психология 4 семестр, 2025-2026	Экзаменационный билет № Психическая саморегуляция Направление: 37.03.01 Психология Направленность (профиль): Психология труда	Утверждаю» Зав. кафедрой Леженина А.А., канд. психол. наук, доцент 19.05.2025 г.
Вопрос Понятие о саморегуляции. (ПК-2)		
Вопрос Депрессия как источник ценного опыта переживаний (ПК-2)		
Задача (задание) ()		

Примечание. В каждом экзаменационном билете должны присутствовать вопросы, способствующих формированию у обучающегося всех компетенций по данной дисциплине.

3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

Задание 1 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Психика человека условно состоит из следующих компонентов:

- а) эмоций, чувств, переживаний;
- б) темперамента, характера, воли;
- в) подсознания, сознания, моторики;

Задание 2 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Управление своими эмоциями обычно предусматривает:

- а) переживание их;
- б) познание их;
- в) подчинение им

Задание 3 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Понятие «Саморегуляция» в буквальном переводе с латинского языка (regular) означает:

1. регуляция
2. приводить в порядок
3. подчинять определенному правилу
4. налаживать
5. регулировать

Задание 4 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Саморегуляция это 1. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам 2. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам 3. произвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам

Задание 5 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Сущность психической саморегуляции сводится к двум основным умениям: 1. регулировать свою психику постоянно 2. активизировать свою психику, когда надо 3. контролировать свою психику иногда 4. успокаивать свою психику, когда это необходимо

Задание 6 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Уровни регуляции жизнедеятельности Габдреевой Г.Ш. являются: 1. результатом системного подхода 2. результатом нейрогуморальных исследований 3. результатом многочисленных экспериментов 4. развитием культурно - исторического подхода Л.С.Выготского

Задание 7 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

К устойчивым психическим состояниям личности относятся: 1. конфликтные психические состояния 2. оптимальные и кризисные состояния 3. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения 4. психические состояния нарушенного сознания 5. пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость)

Задание 8 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Первое стандартное упражнения в аутогенной тренировки: 1. тяжесть 2. дыхание 3. сердце 4. тепло

Задание 9 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

О функциональном состоянии и работоспособности личности свидетельствуют следующие биохимические данные: 1. показатели силы и выносливости 2. показатели дыхания 3. показатели общего анализа крови 4. показатели экскреции гормонов 5. исследование pH слюны

Задание 10 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Методы саморегуляции вегетативных функций человека, позволяющие непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них называются методом 1. самонаблюдения 2. медитации 3. биологической обратной связи 4. релаксации

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном

кабинете преподавателя).

Соответствие между балльной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета, курсового проектирования.

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительн	Удовлетворитель	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам.	Значительные погрешности.	Незначительные погрешности.	Полное соответствие.
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию.	Незначительное несоответствие критерию.	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер.

Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.
--	---	---	--	---

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.