


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
общей и социальной психологии



Гайдар К.М.

подпись

23.05.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.05.02      Методы      саморегуляции      и**  
**психологической      разгрузки      в      сопровождении**  
**служебной деятельности**

*Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом*

1. **Код и наименование специальности:**  
37.05.02 Психология служебной деятельности
2. **Специализация:** Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях
3. **Квалификация выпускника:** психолог
4. **Форма обучения:** очная
5. **Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** общей и социальной психологии факультета философии и психологии
6. **Составители программы:** Сухочева Ирина Сергеевна  
*ФИО, ученая степень, ученое звание*
7. **Рекомендована:** научно-методическим советом факультета философии и психологии, протокол от 25.05.2022, № 1400-05  
*наименование рекомендующей структуры, дата, номер протокола*

*отметки о продлении*

8. **Учебный год:** 2025/2026      **Семестр(-ы):** 8

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины:

*Целью освоения учебной дисциплины является:*

- формирование у обучающихся системы знаний, умений и навыков в области саморегуляции психофизического состояния и психологической разгрузки.

*Задачи учебной дисциплины:*

- усвоение обучающимися системы знаний об основных методах саморегуляции и психологической разгрузки на базе изучения теоретических основ аутогенной тренировки; психологических концепций психосинтеза и арт-терапии, разработанных в отечественной и зарубежной психологии

- ознакомление обучающихся с методами и техниками саморегуляции и психологической разгрузки, особенностями их применения, предъявляемыми к ним требованиями;

- формирование профессиональных компетенций, умений и навыков пользования конкретными методами и техниками, проведения релаксационных и психокоррекционных мероприятий;

- укрепление у обучающихся устойчивого интереса и положительной мотивации к использованию методов психоэмоциональной разгрузки как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни;

- развитие профессионально важных качеств, обуславливающих оптимальный творческий потенциал и наивысшую продуктивность труда будущих специалистов-психологов.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Методы саморегуляции и психологической разгрузки в сопровождении служебной деятельности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Приступая к изучению данной дисциплины, обучающиеся должны иметь теоретическую и практическую подготовку по возрастной психологии и психологии развития, социальной психологии, психологическому обеспечению служебной деятельности, которые изучаются в течение первых четырех семестров. У обучающихся должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

- способен анализировать мировоззренческие, социальные и личностно-значимые проблемы в целях формирования ценностных, этических основ профессионально-служебной деятельности (ОПК-2), а именно ОПК-2.1 анализирует и объясняет с позиций психологических теорий и концепций мировоззренческие, социально и личностно-значимые проблемы - в части **знаний** категориального аппарата, проблем и феноменологии возрастной психологии и психологии развития, используемых в ней методов, области практического применения знаний возрастной психологии для выполнения профессиональной деятельности психолога; **владения** навыками применения знаний возрастной психологии и психологии развития для психологического анализа, объяснения и интерпретации индивидуально-психологических особенностей развития личности.

- способен выявлять специфику функционирования психики человека с учетом возраста, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и другим социальным группам (ОПК-6), а именно ОПК-6.1 выявляет и учитывает в работе особенности возрастного развития психики человека, в том числе в кризисные периоды и ОПК-6.2 анализирует особенности поведения человека в составе различных социальных

групп (профессиональных, этнических и др.) с учетом его возрастных характеристик - в части **знаний** закономерностей и механизмов функционирования и развития психики на разных этапах онтогенеза, социально-психологических особенностей различных социальных групп; **умений** анализировать, объяснять и ин-

терпретировать с позиций психологических теорий специфику психологического развития человека, закономерности его функционирования и развития психики, особенности малых и больших групп, поведения человека в составе различных групп; **владения** навыками применения знаний возрастной психологии и психологии развития для психологического объяснения и интерпретации индивидуально-психологических особенностей развития личности, применения знаний социальной психологии для психологического анализа, объяснения и интерпретации социально-психологических особенностей различных групп и общностей людей.

- способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях (ОПК-10), а именно ОПК-10.1 осуществляет психологическую поддержку сотрудников, военнослужащих и (или) других лиц в их профессионально-служебной деятельности и ОПК-10.2 планирует и реализует психологическое сопровождение сотрудников, военнослужащих и (или) других лиц в их профессионально-служебной деятельности - в части **знаний** системы, средств и методов эффективного осуществления психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности; **умений** планировать и реализовывать психологическую поддержку и сопровождение сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в различных условиях служебной деятельности; **владения** приемами и технологиями психологической поддержки сотрудников в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях.

Учебная дисциплина «Методы саморегуляции и психологической разгрузки в сопровождении служебной деятельности» является предшествующей для следующих дисциплин: «Психология зависимого поведения и его профилактика в служебных подразделениях», «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения». Изучение дисциплины позволит студентам успешно взаимодействовать с психологами, сотрудниками и военнослужащими в ходе производственной практики в профильных организациях.

### 11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
ПК-2	Способен использовать базовые коррекционно-развивающие и психотерапевтические технологии в работе с личным составом служебных подразделений	ПК-2.1	Подбирает с учетом возможностей и ограничений базовые психотерапевтические и развивающие технологии для работы с личным составом служебных подразделений	<b>Знать:</b> базовые коррекционно-развивающие и психотерапевтические технологии в работе с личным составом служебных подразделений
		ПК-2.2	Использует для решения различных прикладных задач базовые психотерапевтические	<b>Уметь:</b> применять в контексте запроса коррекционно-развивающие и психотерапевтические технологии в работе с личным составом служебных подразделений <b>Владеть:</b> навыками применения базовых коррекционно-развивающих и психотерапевтических технологий в работе с личным составом служебных подразделений

**12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах** (в соответствии с учебным планом) — 5 ЗЕТ / 180 часов.

**Форма промежуточной аттестации** (зачет/экзамен) - экзамен.

**13. Трудоемкость по видам учебной работы:**

Вид учебной работы		Трудоемкость		
		Всего	По семестрам	
			8 семестр	
Аудиторная работа		60	60	
в том числе:	лекции	30	30	
	практические	30	30	
	лабораторные	0	0	
	групповые консультации	0	0	
Самостоятельная работа		84	84	
в том числе: курсовая работа		0	0	
Форма промежуточной аттестации (экзамен - 36 часов)		0	0	
Итого:		180	180	

**13.1 Содержание дисциплины:**

п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК
<b>1. Лекции</b>			
1.1	Эмоции и чувства (ч. 1)	1. Роль и функции эмоций. 2. Классификация и свойства эмоций. 3. Характеристика различных эмоций. 4. Характеристика эмоциональных состояний, возникающих в процессе деятельности.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.2	Эмоции и чувства (ч. 2)	1. Эмоциональные свойства человека. 2. Общее представление о чувствах. 3. Характеристика различных чувств. 4. Эмоционально обусловленное (аффективное) поведение.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.3	Эмоции и чувства (ч. 3)	1. Острые стрессовые реакции.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.4	Основы саморегуляции и психологической разгрузки	1. Саморегуляция как способ оптимизации деятельности психолога. 2. Характеристика основных методов саморегуляции и психологической разгрузки. 3. Правила саморегуляции.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.5	Восстановление и коррекция эмоционального и физического состояния личности с помощью саморегуляции дыхания	1. Особенности дыхательных упражнений. 2. Показания и ограничения дыхательных техник.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.6	Психологическая разгрузка с помощью методов релаксации и медитации (1 ч.)	1. Показания и ограничения методов релаксации и медитации. 2. Особенности работы с визуальными образами. 3. Техники ВАК.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>

1.7	Психологическая разгрузка с помощью методов релаксации и медитации (2 ч.)	1. Релаксация и медитация в работе военного психолога. 2. Преодоление негативных эмоциональных состояний с помощью релаксации.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.8	Психологическая разгрузка с помощью методов релаксации и медитации (3 ч.)	1. Особенности релаксации как метода. 2. Особенности медитации как метода. 3. Особенности разработки медитативных техник.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.9	Арт-терапия (1 ч.)	1. Виды арт-терапии и особенности применения. 2. Работа с сопротивлением в использовании техник арт-терапии у военных.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.10	Арт-терапия (2 ч.)	1. Показания и ограничения применения арт-терапии. 2. Особенности интерпретации цветовых предпочтений.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.11	Стресс и стрессоустойчивость (1 ч.)	1. Физиологические механизмы стресса. 2. Психологические механизмы стресса. 3. Стресс и уровень работоспособности.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.12	Стресс и стрессоустойчивость (2 ч.)	1. Феномен стрессоустойчивости. 2. Диагностические критерии сформированности стрессоустойчивости.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.13	Ресурсное состояние	1. Понятие ресурсного состояния. 2. Виды ресурсов. 3. Основы формирования ресурсного состояния.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.14	Самопомощь (1 ч.)	1. Работа с кейсами и клиентскими случаями.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.15	Самопомощь (2 ч.)	1. Работа с кейсами и клиентскими случаями.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
<b>2. Семинарские и практические занятия</b>			
1.1	Эмоции и чувства (1 ч.)	1. Состояние тревоги. 2. Эмоция страха. 3. Панические атаки.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.2	Эмоции и чувства (2 ч.)	1. Эмоция удивления. 2. Эмоция радости.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.3	Эмоции и чувства (3 ч.)	1. Чувство вины. 2. Чувство стыда.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.4	Эмоции и чувства (4 ч.)	1. Чувство обиды.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.5	Эмоции и чувства (5 ч.)	1. Эмоция гнева.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>
1.6	Основы саморегуляции и психологической раз-	1. Польза и ограничения владения основами саморегуляции.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562</a>

	грузки	2. Научение основам саморегуляции: практические рекомендации.	ru/course/view.php?id=21562
1.7	Восстановление и коррекция эмоционального и физического состояния личности с помощью саморегуляции дыхания (1 ч.)	1. Дыхание и его роль в саморегуляции. Характеристика видов дыхания. 2. Правила и способы саморегуляции с помощью техник дыхания. 3. Отработка навыков дыхательных техник.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906
1.8	Восстановление и коррекция эмоционального и физического состояния личности с помощью саморегуляции дыхания (2 ч.)	1. Отработка навыков управления мышечным тонусом. 2. Восстановительные техники цигун.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906
1.9	Аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции	1. Понятие «аутогенная тренировка», история ее возникновения. Основные техники аутогенной тренировки. 2. Общие правила проведения аутотренинга. 3. Составление формулы самовнушения 4. Отработка навыков аутогенной тренировки.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906
1.10	Психологическая разгрузка с помощью методов релаксации и медитации (1 ч.)	1. Формы и техники медитации. 2. Практическая отработка медитативных техник.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906
1.11	Психологическая разгрузка с помощью методов релаксации и медитации (2 ч.)	1. Условия проведения релаксационно-медитативного тренинга 2. Отреагирование и «проработка» психотравмирующих переживаний, поиск ресурсов через зрительные образы.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906
1.12	Арт-терапия как метод психологической разгрузки (1 ч.)	1. Роль арт-терапии в психологической разгрузке. Виды арт-терапии. Условия проведения арт-терапии.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906
1.13	Арт-терапия как метод психологической разгрузки (2 ч.)	1. Отработка навыков применения рисуночных техник в диагностике и регуляции эмоционального состояния, системы внутренних и внешних связей личности.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906
1.14	Арт-терапия как метод психологической разгрузки (3 ч.)	1. Освоение умений применения техник драматизации в коррекции эмоциональных, когнитивных и психосоматических проблем.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906
1.15	Арт-терапия как метод психологической разгрузки (4 ч.)	1. Освоение умений применения пластических материалов (глина, пластилин) в диагностике и коррекции психического состояния.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906

### 13.2 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий:

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Семинары / пр.занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Эмоции и чувства	6	10	10	26
2	Основы саморегуляции и психологической разгрузки	2	2	4	8
3	Восстановление и коррекция эмоционального и физического состояния личности с помощью саморегуляции дыхания	2	4	8	14
4	Психологическая разгрузка с помощью методов релаксации и	6	4	10	20

	медитации				
5	Аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции	0	2	4	6
6	Арт-терапия как метод психологической разгрузки	4	8	20	32
7	Стресс и стрессоустойчивость	4	0	2	6
8	Ресурсное состояние	2	0	4	6
9	Самопомощь	4	0	22	26
	Групповые консультации	0			0
	Контроль	36			36
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>84</b>	<b>180</b>

#### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины предполагает не только обязательное посещение обучающимися аудиторных занятий (лекций, семинарских и практических занятий) и активную работу на них, но и самостоятельную учебную деятельность, на которую отводится 84 часа в семестре, а также на работу промежуточную аттестацию - экзамен (отводится 36 часов).

Самостоятельная учебная деятельность обучающихся по дисциплине «Методы саморегуляции и психологической разгрузки в сопровождении служебной деятельности» предполагает изучение рекомендуемой преподавателем литературы по вопросам семинарских и практических занятий (приведены выше), самостоятельное освоение понятийного аппарата (выполнение понятийных диктантов на семинарских и практических занятиях) и подготовку к текущим аттестациям (решению кейсовых заданий) (примеры см. ниже).

Вопросы семинарских и практических занятий обсуждаются на занятиях в виде устного опроса - индивидуального и фронтального. При подготовке к семинарским и практическим занятиям обучающимся важно помнить, что их задача, отвечая на основные вопросы плана занятия и дополнительные вопросы преподавателя, показать свои знания и кругозор, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки, умение отстаивать свою профессиональную позицию. В ходе устного опроса выявляются детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными студентами в ходе учебных занятий. Тем самым опрос выполняет важнейшие обучающую, развивающую и корректирующую функции, позволяет студентам учесть недоработки и избежать их при подготовке к зачету.

#### 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология : [Учебник] / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2001. - 454 с.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
2	Кэдьусон Х. Практикум по игровой терапии / Х. Кэдьусон, Ч. Шефер. - Санкт-Петербург. : Питер, 2000. - 416 с.
3	Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. - СПб.[и др.] : Питер, 2006. - 255 с.

в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет):

№ п/п	Источник
19	Библиотека электронных книг ЛитРес. - URL: <a href="https://www.litres.ru/">https://www.litres.ru/</a>
20	Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ». - URL: <a href="http://rucont.ru">http://rucont.ru</a>
21	Психология [Электронный ресурс] : Реферативный журнал: РЖ / ВИНТИ. - Москва : ВИНТИ, 2002- . - В ЗНБ ВГУ с 2002 г. - ЭБ. - Ежемесячно.



22	Социальные и гуманитарные науки. Философия и социология : Библиогр. база данных. 1981-2020 гг. / ИНИОН РАН. - Москва, 2021. - (CD-ROM).
23	ЭБС Университетская библиотека online. - URL: <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
24	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. - URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru">http://www.lib.vsu.ru</a>
25	Электронный курс «Методы саморегуляции и психологической разгрузки в сопровождении служебной деятельности» (URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906</a> )

## 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология : [Учебник] / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2001. - 454 с.
2	Кэджусон Х. Практикум по игровой терапии / Х. Кэджусон, Ч. Шефер. - Санкт-Петербург. : Питер, 2000. - 416 с.
3	Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. - СПб.[и др.] : Питер, 2006. - 255 с.
4	Библиотека электронных книг ЛитРес. - URL: <a href="https://www.litres.ru/">https://www.litres.ru/</a>
5	Электронный курс «Методы саморегуляции и психологической разгрузки в сопровождении служебной деятельности» (URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906</a> )

## 17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение

При реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: логическое построение дисциплины, установление межпредметных связей, обозначение теоретического и практического компонентов в учебном материале, актуализация личного и учебно-профессионального опыта обучающихся. Применяются разные типы лекций (вводная, обзорная, информационная, проблемная), семинарских и практических занятий (проблемные, дискуссионные, занятия-практикумы и др.). На занятиях используются следующие интерактивные формы: деловые игры, групповое обсуждение, метод case-study (анализ и решение профессиональных ситуационных задач), практическая отработка изучаемого материала.

Применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в части освоения материала лекционных, семинарских и практических занятий, самостоятельной работы по отдельным разделам дисциплины, прохождения текущей и промежуточной аттестации. Обучающиеся используют электронные ресурсы портала «Электронный университет ВГУ» - Moodle: URL:<http://www.edu.vsu.ru/>, а именно электронный курс «Методы саморегуляции и психологической разгрузки в сопровождении служебной деятельности» (URL: <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906>).

Для реализации учебной дисциплины используются следующие информационные технологии, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы:

Программный комплекс «Psychometric Expert-9 Practic+ версии» (на 15 Аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультипсихометр». Контракт № 3010-07/44-20 от 29.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж); бессрочный.

Программный комплекс «Psychometric Expert-9 Practic+ версии» (на 15 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), неисключительные (пользовательские) лицензионные права, бессрочная лицензия.

Прикладной пакет программ статистического анализа данных (начального уровня) Statistica Basic Academic 13.0 for Windows Ru (локальная версия на 15 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), бессрочная лицензия для локальной установки.

Прикладной пакет программ статистического анализа данных (углубленного уровня) Statistica Ultimate Academic 13.0 for Windows Ru (локальная версия на 11 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), бессрочная лицензия для локальной установки.

ПО Интерактивное учебное пособие «Наглядная математика». Контракт № 3010-07/22-16 от 23.03.2016 с ООО «Информационные технологии» (ООО «Интех», Воронеж); бессрочный.

Неисключительная лицензия на ПО Microsoft Office ProPlus 2019 RUS OLP NL Acdmс. Договор №3010-16/24-19 от 01.04.2019 с ООО «БалансСофт Проекты» (Ульяновск); бессрочный.

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdm. Договор №3010-07/37-14 от 18.03.2014 с ООО «Перемена» (Воронеж); бессрочная лицензия.

Программы для ЭВМ МойОфис Частное Облако. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций. Договор №3010-15/972-18 от 08.11.2018 с АО «СофтЛайн Трейд» (Москва); лицензия бессрочная.

Справочная правовая система «Консультант Плюс» для образования, версия сетевая. Договор о сотрудничестве №14-2000/RD от 10.04.2000 с АО ИК «Информсвязь-Черноземье» (Воронеж); бессрочный.

Справочная правовая система «Гарант - Образование», версия сетевая. Договор о сотрудничестве №4309/03/20 от 02.03.2020 с ООО «Гарант-Сервис» (Воронеж); бессрочный.

## **18. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типов, текущего контроля и промежуточной аттестации (г.Воронеж, проспект Революции, д.24, ауд. 409): специализированная мебель, ноутбук ASUS X51RL, мультимедиа-проектор Sanjo PLS-SW 35, экран для проектора.

Лаборатория практической психологии для проведения занятий семинарского типа, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Воронеж, проспект Революции, д. 24, ауд. 307(4)): специализированная мебель, профессиональный компьютерный полиграф (ПКП) «Диана-04» в базовой комплектации с креслом для полиграфического обследования СКО-02; оборудование для проведения психодиагностического исследования - программный устройство психофизиологического тестирования «Психофизиолог» УПФТ-1/30-«Психофизиолог», комплект для комплексной аудиовизуальной стимуляции «Профессиональный», аппарат психоэмоциональной коррекции АПЭК-6, цветодинамический проектор «Плазма-250», аппарат аудиовизуальной стимуляции типа «Voyager», прибор биологической обратной связи «Релана»; 1 компьютер Intel Celeron CPU; ноутбук Dell Inspiration, ноутбук ASUS X51RL, ноутбук HP Probook 450 G6; принтер HP Laser Jet 1300; сканер Hewlett Packard, экран для проектора.

Компьютерный класс (кабинет информационных технологий № 2) для проведения индивидуальных и групповых консультаций, аудитория для самостоятельной работы, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Воронеж, проспект Революции, д. 24, ауд. 303): специализированная мебель, 15 персональных компьютеров CORE I5-8400 / B365M PRO4 / DDR4 8GB / SSD 480GB / DVI/HDMI/VGA/450BT / Win10pro / GW2480, интерактивная панель Lumien, 75", МФУ лазерное HP LaserJet Pro M28w(W2G55A).

## 19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция <sup>А</sup>	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
1	Эмоции и чувства	ПК-2	ПК-2.1 ПК-2.2	
2	Основы саморегуляции и психологической разгрузки	ПК-2	ПК-2.1 ПК-2.2	
3	Восстановление и коррекция эмоционального и физического состояния личности с помощью саморегуляции дыхания	ПК-2	ПК-2.1 ПК-2.2	
4	Психологическая разгрузка с помощью методов релаксации и медитации	ПК-2	ПК-2.1 ПК-2.2	
5	Аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции	ПК-2	ПК-2.1 ПК-2.2	
6	Арт-терапия как метод психологической разгрузки	ПК-2	ПК-2.1 ПК-2.2	
7	Стресс и стрессоустойчивость	ПК-2	ПК-2.1 ПК-2.2	Комплект кейсовых заданий № 1
8	Ресурсное состояние	ПК-2	ПК-2.1 ПК-2.2	
9	Самопомощь	ПК-2	ПК-2.1 ПК-2.2	
Промежуточная аттестация форма контроля - экзамен				Перечень теоретических вопросов

## 20. Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

### 20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: выполнение кейсового задания, которое заключается в анализе данного кейса и составлении коррекционной программы.

#### Комплект кейс-заданий № 1

Тема: «Стресс и стрессоустойчивость».

1. К Вам обращается клиент со следующими сложностями: прерывистый сон, повышенная эмоциональность, раздражительность.

В процессе консультации Вы узнаете, что у клиента на работе сейчас отчетный период, есть некоторые трудности.

2. Выявить психологические состояния, с которыми будет вестись работа, стресс-факторы.

3. Предложить адекватные ситуации методы саморегуляции и психологической разгрузки.

4. К Вам обращается клиент 30 лет со следующими сложностями: не может переехать, так как чувствует себя ответственным за здоровье матери, у которой поднимается давление при долгом отсутствии «ребенка». Родственники также высказываются о том, что молодой человек «сознательно ухудшает здоровье матери, не ценит всего, что она для него сделала».

1. Выявить психологические состояния, с которыми будет вестись работа, стресс-факторы.

2. Предложить адекватные ситуации методы саморегуляции и психологической разгрузки.

3. Вам, как штатному психологу военизированного подразделения, поступила задача от руководителя: разработать комплекс мероприятий по саморегуляции сотрудников, которые несут суточные дежурства.

1. Выявить психологические состояния, с которыми будет вестись работа, стресс-факторы.

2. Предложить адекватные ситуации методы саморегуляции и психологической разгрузки.

Описание технологии проведения.

Текущие аттестации проводятся в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета - в форме ответов на кейсовые задания (практические задания). Критерии оценивания приведены ниже. Практические задания выполняются самостоятельно в форме домашних заданий, но все в виде письменных работ с последующей проверкой преподавателем.

Результаты текущих аттестаций учитываются преподавателем при проведении промежуточной аттестации (экзамена).

В условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий все выполняемые задания текущих аттестаций (контрольные работы, практические задания) обучающиеся вывешивают для проверки в личных кабинетах в электронном курсе «Методы саморегуляции и психологической разгрузки в сопровождении служебной деятельности». - URL: <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21562> (портал «Электронный университет ВГУ». - Moodle:URL:<http://www.edu.vsu.ru/>).

Требования к выполнению заданий (шкалы и критерии оценивания).

**Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (выполнении кейсовых заданий):**

- оценка «отлично» выставляется, если задание выполнено в полном соответствии с заданными критериями, промежуточные и итоговые выводы сформулированы профессионально грамотно, носят достаточно полный характер, оформление письменного отчета по заданию полностью соответствует предъявляемым требованиям;

- оценка «хорошо» выставляется, если задание выполнено в полном соответствии с заданными критериями, но не все действия и операции сопровождаются правильными письменными комментариями и объяснениями, промежуточные и итоговые выводы сформулированы профессионально грамотно, носят достаточно

полный характер, оформление письменного отчета по заданию в целом соответствует предъявляемым требованиям;

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если задание выполнено с нарушением заданных критериев, запрос и переменные определены некорректно, либо большая часть действий и операций не сопровождается правильными письменными комментариями и объяснениями, промежуточные и итоговые выводы сформулированы с ошибками, носят поверхностный характер, письменный отчет по заданию оформлен с нарушением предъявляемых требований;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задание выполнено с нарушением заданных критериев, запрос и переменные определены некорректно, большая часть действий и операций не сопровождается правильными письменными комментариями и объяснениями, промежуточные и итоговые выводы сформулированы с грубыми ошибками либо отсутствуют, письменный отчет по заданию оформлен с нарушением предъявляемых требований либо носит незавершенный характер.

## 20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине (экзамен) осуществляется с помощью следующих оценочных средств: теоретических вопросов.

№	Вопросы к промежуточной аттестации (экзамену)
1	Критерии здорового образа жизни
2	Область применения методов саморегуляции и психологической разгрузки в профессиональной деятельности психолога
3	Понятие саморегуляции. Основные цели и задачи саморегуляции и психологической разгрузки
4	Возможности и ограничения саморегуляции психоэмоционального и физического состояния
5	Характеристика основных методов саморегуляции
6	История создания метода аутогенной тренировки
7	Основные положения аутогенной тренировки: показания к применению
8	Дыхание и его роль в саморегуляции
9	Виды дыхания. Управление дыханием
10	Анализ и профилактика ошибок в ходе освоения дыхательных техник
11	Аутогенная тренировка как метод саморегуляции психоэмоционального состояния
12	Словесные формулы самовнушения
13	Модель формирования навыков саморегуляции.
14	Анализ и профилактика ошибок в ходе освоения аутогенной тренировки.
15	Мышечная релаксация как метод расслабления. Основные предпосылки занятий мышечной релаксацией
16	Процедура проведения мышечной релаксации.
17	Основные методы и способы точечного массажа.
18	Характеристика биологически активных точек. Анализ и профилактика ошибок в ходе освоения точечного массажа.
19	Анализ и профилактика ошибок в ходе освоения мышечной релаксации.
20	Основные методы и способы точечного массажа.
21	Условия эффективности релаксационно-медитативного тренинга.
22	Техники визуализации и медитации.
23	Формы медитации.
24	Анализ и профилактика ошибок в ходе освоения техник визуализации и медитации.
25	Роль арт-терапии в психологической разгрузке.
26	Виды арт-терапии. Условия проведения арт-терапии
27	Рисуночные техники: диагностика и регуляция эмоционального состояния.
28	Техник драматизации в коррекции эмоциональных, когнитивных и психосоматических проблем
29.	Острые стрессовые реакции.
30.	Классификация эмоциональных состояний и их свойств.
31.	Техники работы с эмоциональными состояниями вины и стыда.
32.	Техники работы с эмоциональными состояниями обиды и гнева.

33.	Практическая помощь при панических атаках.
34.	Принципы формирования стрессоустойчивости.

#### Описание технологии проведения

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования. В контрольно-измерительный материал включаются два теоретических вопроса, позволяющих оценить уровень полученных знаний, умений, навыков.

В условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий экзамен проводится с использованием портала «Электронный университет ВГУ» - Moodle:URL:<http://www.edu.vsu.ru/>, электронный курс «Методы саморегуляции и психологической разгрузки в сопровождении служебной деятельности» (URL: <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12906>) в форме устного ответа с его фиксацией по средствам записи. При этом перечень вопросов к экзамену не меняется.

Для оценивания результатов обучения на зачете используются следующие **показатели**:

- 1) знание учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов);
- 2) знание основных проблем психологической интервенции, а также этических принципов работы психолога;
- 3) знания различных классификаций методов психологического вмешательства, умение их грамотно применить в ходе решения практических задач;
- 4) понимание основ психологической реабилитации, методические навыки в данном направлении.

Для оценивания результатов обучения на экзамене используется 4-балльная **шкала**: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения:

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
<p>Полное соответствие ответа обучающегося всем перечисленным показателям по каждому из вопросов контрольно-измерительного материала. Продемонстрировано знание учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей); знание психологических основ саморазвития и самореализации человека в различных его проявлениях, диагностических критериев психологических свойств, состояний и процессов в норме и патологии, различных классификаций методов саморегуляции и психологической разгрузки и предъявляемых к ним требований, критериев выбора методов и техник для конкретных целей прогнозирования психофизической активности человека;</p> <p>продемонстрировано умение прогнозировать изменения различных составляющих психики личности и комплексно воздействовать на уровень их развития и функционирования; разрабатывать коррекционно-развивающие программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека; умение иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; проде-</p>	Повышенный уровень	Отлично

<p>монстрировано владение навыками рефлексивного анализа собственной деятельности с целью ее оптимизации; базовыми диагностическими и коррекционными методами эмоциональной и когнитивной регуляции деятельности и психологического состояния личности; навыками постановки прикладных целей, задач выбора диагностических приемов, форм и методов психокоррекционных и релаксационных мероприятий.</p>		
<p>Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей (либо двум к одному вопросу, либо по одному к каждому вопросу контрольно-измерительного материала) и правильные ответы на два дополнительных вопроса в пределах программы. В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отдельные пробелы в знании учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей); знание психологических основ саморазвития и самореализации человека в различных его проявлениях, диагностических критериев психологических свойств, состояний и процессов в норме и патологии, различных классификаций методов саморегуляции и психологической разгрузки и предъявляемых к ним требований, критериев выбора методов и техник для конкретных целей прогнозирования психофизической активности человека; недостаточно продемонстрировано умение прогнозировать изменения различных составляющих психики личности и комплексно воздействовать на уровень их развития и функционирования; разрабатывать коррекционно-развивающие программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека; умение иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; недостаточно продемонстрировано владение навыками рефлексивного анализа собственной деятельности с целью ее оптимизации, базовыми диагностическими и коррекционными методами эмоциональной и когнитивной регуляции деятельности и психологического состояния личности; навыками постановки прикладных целей, задач выбора диагностических приемов, форм и методов психокоррекционных и релаксационных мероприятий.</p>	<p>Базовый уровень</p>	<p>Хорошо</p>
<p>Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей и неправильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым трем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала). В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся частичные знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей); знания психологических основ саморазвития и самореа-</p>	<p>Пороговый уровень</p>	<p>Удовлетворительно</p>

<p>лизации человека в различных его проявлениях, диагностических критериев психологических свойств, состояний и процессов в норме и патологии, различных классификаций методов саморегуляции и психологической разгрузки и предъявляемых к ним требований, критериев выбора методов и техник для конкретных целей прогнозирования психофизической активности человека; допускаются существенные ошибки при демонстрации умения прогнозировать изменения различных составляющих психики личности и комплексно воздействовать на уровень их развития и функционирования; разрабатывать коррекционно-развивающие программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека; умение излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; недостаточное владение навыками рефлексивного анализа собственной деятельности с целью ее оптимизации, базовыми диагностическими и коррекционными методами эмоциональной и когнитивной регуляции деятельности и психологического состояния личности; навыками постановки прикладных целей, задач выбора диагностических приемов, форм и методов психокоррекционных и релаксационных мероприятий.</p>		
<p>Несоответствие ответа обучающегося любым четырем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала).</p> <p>В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отрывочные знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей); знания психологических основ саморазвития и самореализации человека в различных его проявлениях, диагностических критериев психологических свойств, состояний и процессов в норме и патологии, различных классификаций методов саморегуляции и психологической разгрузки и предъявляемых к ним требований, критериев выбора методов и техник для конкретных целей прогнозирования психофизической активности человека; допускаются грубые ошибки при демонстрации умения прогнозировать изменения различных составляющих психики личности и комплексно воздействовать на уровень их развития и функционирования; разрабатывать коррекционно-развивающие программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека; умение иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; проявляются серьезные трудности при демонстрации владения навыками рефлексивного анализа собственной деятельности с целью ее оптимизации, базовыми диагностическими и коррекционными методами эмоциональной и когнитивной регуляции деятельности и психологического состояния личности; навыками постановки прикладных целей, задач выбора диагностических приемов, форм и методов психокоррекционных и релаксационных мероприятий.</p>	<p>—</p>	<p>Неудовлетворительно</p>