Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Олейник Татьяна Львовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.06.2025 13:11:29
Уникальный программный ключ:
db617f6be0984312d0f57edc131227da9529b2f7

Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования
«Московский институт экономики, политики и права»

Утверждаю
Ректор НЧОУ ВО «МИЭПП»
Т.Л. Олейник
_____
«24» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.11 Психологическая саморегуляция

Направление подготовки **37.03.01 Психология**
Направление (профиль) программы: Психологическое консультирование

Квалификация **– «бакалавр»**
Форма обучения очная, очно-заочная

Москва – 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)

2 Объем, структура и содержание дисциплины (модуля)

3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

5. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психологическая саморегуляция», включая оценочные материалы

1. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)

1.1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Коды и содержание компетенций
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
Общепрофессиональные		
Профессиональные	-	ПК-1 Способен использовать методы психологического консультирования, позволяющие эффективно осуществлять решение типовых задач в практической психологии и представлять их гражданам, обратившимся за консультативной психологической помощью
	-	ПК-2 Способен проводить групповые и индивидуальные консультации

1.2. Компетенции и индикаторы их достижения, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Содержание индикатора компетенции
УК-6	УК-6.4	Использует различные технологии самосовершенствования и саморазвития, приемы достижения личной эффективности
ПК-1	ПК-1.4	Владеет психологическими технологиями, позволяющими решать профессиональные задачи в различных областях теории и практики; основными методами диагностики, коррекции развития и оказания психологической помощи
ПК-2	ПК-2.2	Способен применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии

1.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель изучения дисциплины (модуля) – подготовить бакалавра психологии обладающего: 1) комплексом теоретических знаний о функциональных и экстремальных состояниях, средствах их оптимизации и психологической профилактики; 2) практическими навыками и умениями организации и проведения психопрофилактической работы и осуществления психологической помощи в рамках оптимизации функциональных состояний; 3) профессионально-личностными качествами, способствующими качественному осуществлению вышеуказанной деятельности.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен

знать:

- о последствиях негативного влияния функциональных состояний на психосоматическое здоровье человека;
- о психофизиологических механизмах негативного воздействия функциональных состояний на человека в процессе его жизнедеятельности;
- о системе средств оптимизации функциональных состояний;

- о практике предотвращения (профилактики) и коррекции функциональных состояний в рамках оказания психологической помощи людям, нуждающимся в ней;
- о современных достижениях отечественных и зарубежных специалистов в области прикладных исследований функциональных состояний и в области разработки методов и методик их профилактики и оптимизации.
- основные виды функциональных состояний, возникающих у человека в процессе жизнедеятельности;
- причины и механизмы возникновения функциональных состояний;
- основные способы непосредственного воздействия на функциональные состояния и наиболее перспективные методы психологической саморегуляции негативных функциональных состояний;

уметь:

- осуществлять экспресс-диагностику функциональных состояний;
- моделировать приемы психологической саморегуляции, способствующие эффективной психопрофилактике и психокоррекции функциональных состояний;
- применять методы, методики психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний;
- использовать полученные знания, навыки и умения в практической деятельности;

владеть:

- навыками и умениями само- и взаимоэкспресс-диагностики функциональных состояний;
- наиболее перспективными методами и методиками психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний;
- навыками и умениями организации и проведения занятий по применению способов психологической самопомощи - внутренней оптимизации функциональных состояний.

2. Объем, структура и содержание дисциплины (модуля)

2.1. Объем дисциплины (модуля)

Виды учебной работы	*Формы обучения*	
		Очно-заочная
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	3/108	
Контактная работа:	64	28
Занятия лекционного типа	32	16
Занятия семинарского типа	32	12
Консультации	0	0
Промежуточная аттестация: экзамен	36	36
Место дисциплины в образовательной программе Б1.В.11	5 семестр	
Самостоятельная работа (СР)	8	44

2.2. Темы (разделы) дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества часов по формам образовательной деятельности

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						СР
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Л	Иные	ПЗ	С	ЛР	Иные	
1.	Теоретические основы оптимизации функциональных состояний	8		8				1
2.	Нервно-мышечная релаксация	4		4				1
3.	Идеомоторная	4		4				1

	тренировка							
4.	Сенсорная репродукция образов	8		8				4
5.	Аутогенная тренировка	4		4				2
6.	Дополнительные средства саморегуляции	4		4				2
	ИТОГО:	32		32				8

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						СР
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Л	Иные	ПЗ	С	ЛР	Иные	
1.	Теоретические основы оптимизации функциональных состояний	4		2				8
2.	Нервно-мышечная релаксация	4		2				8
3.	Идеомоторная тренировка	2		2				8
4.	Сенсорная репродукция образов	2		2				8
5.	Аутогенная тренировка	2		2				8
6.	Дополнительные средства саморегуляции	2		2				4
	ИТОГО:	16		12				44

Примечания:

Л – лекции, ПЗ – практические занятия, С – семинары, ЛР – лабораторные работы, СР – самостоятельная работа.

2.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) и видам работ

Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание лекционного курса
1.	Теоретические основы оптимизации функциональных состояний	Функциональные состояния как предмет психологического исследования. Актуальность исследований ФС и их роль в жизни и деятельности современного человека. Сущность ФС и их основные виды. Структура и методические подходы к диагностике ФС. Профилактика ФС.
2.	Нервно-мышечная релаксация	Теоретико-методологические основы нервно-мышечной релаксации. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность, алгоритм выполнения и психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты НМР. Практическое освоение метода НМР по элементам.
3.	Идеомоторная тренировка	Теоретико-методологические основы идеомоторной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода ИМТ, алгоритм выполнения техники ИМТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Просмотр учебного фильма по технике выполнения ИМТ. Выполнение подготовительных упражнений ИМТ.
4.	Сенсорная репродукция образов	Теоретические основы СРО. Сущность метода СРО, алгоритм выполнения техники СРО и ее психокоррекционные

		(психотерапевтические) эффекты.
5.	Аутогенная тренировка	Теоретико-методологические основы аутогенной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода АТ, алгоритм выполнения техники АТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Выполнение основных упражнений АТ (низшей ступени, АТ-1).
6.	Дополнительные средства саморегуляции	Теоретические основы дополнительных средств (техник) саморегуляции (упражнений специализированных видов гимнастики: музыкальное сопровождение композициями функциональной музыки осуществляется по выбору преподавателя и обучаемых; дыхательных техник (упражнений) саморегуляции).

Содержание занятий семинарского типа

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Тип	Содержание занятий семинарского типа
1.	Теоретические основы оптимизации функциональных состояний	ПЗ	Средства оптимизации функциональных состояний. Средства оптимизации ФС. Основные направления и способы оптимизации ФС. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика. Способы внешнего воздействия на ФС и их краткая характеристика.
2.	Нервно-мышечная релаксация	ПЗ	Практика выполнения нервно-мышечной релаксации. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия НМР».
3.	Идеомоторная тренировка	ПЗ	Практика выполнения идеомоторной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия ИМТ».
4.	Сенсорная репродукция образов	ПЗ	Практическое освоение техники СРО. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия СРО».
5.	Аутогенная тренировка	ПЗ	Практика выполнения аутогенной тренировки (низшая ступень). Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-1». Практическое освоение метода АТ-1 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-1».
6.	Дополнительные средства саморегуляции	ПЗ	Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции.

Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание самостоятельной работы
1.	Теоретические основы оптимизации функциональных состояний	Методы саморегуляции и их возможности по оптимизации функциональных состояний. Цель, задачи и сущность психической саморегуляции. История развития методов психической саморегуляции. Общая характеристика основных методов саморегуляции (способов внутренней оптимизации ФС) и возможности их применения. Оценка эффективности овладения навыками психической саморегуляции.
2.	Нервно-мышечная релаксация	Практическое освоение метода НМР в целом и ее модификаций. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия НМР».
3.	Идеомоторная тренировка	Практическое освоение метода ИМТ в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия ИМТ».
4.	Сенсорная репродукция образов	Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после

		воздействия СРО».
5.	Аутогенная тренировка	Практика выполнения аутогенной тренировки (высшая ступень). Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-2». Практическое освоение метода АТ-2 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-2».
6.	Дополнительные средства саморегуляции	Оценка эффективности дополнительных техник саморегуляции.

3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

По дисциплине (модулю) предусмотрены следующие виды контроля качества освоения:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю).

3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые темы (разделы)	Наименование оценочного средства
1.	Теоретические основы оптимизации функциональных состояний	Устный опрос, творческое задание в виде эссе, информационный проект (доклад с презентацией)
2.	Нервно-мышечная релаксация	Устный опрос, творческое задание в виде эссе, информационный проект (доклад с презентацией)
3.	Идеомоторная тренировка	Устный опрос, творческое задание в виде эссе, информационный проект (доклад с презентацией)
4.	Сенсорная репродукция образов	Устный опрос, творческое задание в виде эссе, информационный проект (доклад с презентацией)
5.	Аутогенная тренировка	Устный опрос, творческое задание в виде эссе, информационный проект (доклад с презентацией)
6.	Дополнительные средства саморегуляции	Устный опрос, творческое задание в виде эссе, информационный проект (доклад с презентацией)

3.1.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля успеваемости

Устный опрос

Тема 1. Теоретические основы оптимизации функциональных состояний

1. Определите место дисциплины «Психологическая саморегуляция функциональных состояний (с практикумом)» в общей системе подготовки бакалавра психологии.
2. Охарактеризуйте цели и задачи дисциплины.
3. Охарактеризуйте требования, предъявляемые к уровню подготовленности бакалавра психологии по изучаемой дисциплине.
4. Охарактеризуйте последовательность и особенности изучения дисциплины.
5. Обоснуйте актуальность исследования функциональных состояний (ФС).
6. Раскройте роль ФС в жизнедеятельности человека.
7. Назовите и кратко охарактеризуйте основные подходы к понятию «функциональные состояния».
8. Перечислите и раскройте сущность основных видов ФС (утомление, монотония, напряженность, различные формы психологического стресса).

Тема 2. Нервно-мышечная релаксация

1. Дайте понятие и раскройте сущность релаксации (нервно-мышечной релаксации - НМР).
2. Раскройте сущность механизма НМР.
3. Перечислите возможности НМР и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.

Тема 3. Идеомоторная тренировка

1. Дайте понятие и раскройте цель и сущность идеомоторной тренировки (ИМТ).
2. Раскройте сущность механизма ИМТ и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов ИМТ.

Тема 4. Сенсорная репродукция образов

1. Дайте понятие и раскройте цель и сущность сенсорной репродукции образов (СРО).
2. Раскройте сущность механизма СРО и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов СРО.

Тема 5. Аутогенная тренировка

1. Дайте понятие и раскройте сущность аутогенной тренировки (АТ).
2. Перечислите и дайте краткую характеристику основным источникам метода АТ и раскройте историю развития данного метода.
3. Раскройте сущность механизма АТ.
4. Перечислите возможности АТ и охарактеризуйте основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты АТ.
5. Раскройте особенности применения АТ и ее возможные побочные действия.

Тема 6. Дополнительные средства саморегуляции

1. Дайте понятие и раскройте сущность функциональной музыки и музыкального воздействия на человека.
2. Раскройте историю развития музыкального воздействия как приема оптимизации ФС.
3. Раскройте механизм, основные принципы и особенности музыкального воздействия.
4. Дайте понятие и раскройте сущность цветомузыкального воздействия на человека.

Творческое задание в виде эссе

Тема 1. Теоретические основы оптимизации функциональных состояний

1. Сущность основных групп явлений, определяющих возникновение ФС (мотивация, содержание деятельности, величина сенсорной нагрузки, исходный фоновый уровень, индивидуальные особенности субъекта).
2. Структура и методические подходы к диагностике ФС.
3. Сущность диагностики ФС и основные требования к ней.
4. Основные принципы и методы диагностики и оценки ФС (физиологические, психологические).
5. Цель, основные направления и меры профилактики ФС.
6. Сущность и содержание психологических мер профилактики ФС.
7. Цель и задачи профилактики неблагоприятных ФС.
8. Основные способы нормализации состояния человека.

Тема 2. Нервно-мышечная релаксация

1. Особенности применения релаксации.
2. Возможные побочные действия релаксации.
3. Модификации метода НМР.

Тема 3. Идеомоторная тренировка

1. Особенности применения ИМТ.
2. Сущность и содержание классической техники ИМТ.

Тема 4. Сенсорная репродукция образов

1. Особенности применения СРО.
2. Сущность и содержание классической техники СРО.

Тема 5. Аутогенная тренировка

1. Характеристика основных ступеней АТ (низшей, высшей).
2. Основные модификации метода АТ (Мюллера-Хегеманна, Х. Клейнзорге и Г. Клумбиеса, К.И. Мировского и А.Н. Шогама, А.В. Алексеева и Л.Д. Гиссена, М.С. Лебединского и Т.Л. Бортника, А.Г. Панова, Г.С. Беляева, В.С. Лобзина, И.А. Копыловой и др.).
3. Сущность и содержание упражнений низшей ступени АТ-1 по И.Г. Шульцу.

4. Алгоритм выполнения низшей ступени АТ-1 по И.Г. Шульцу.
5. Техника высшей ступени АТ-2.

Тема 6. Дополнительные средства саморегуляции

1. Механизм, основные принципы и особенности цветомузыкального воздействия.
2. Сущность специализированных видов гимнастики (специальные двигательные и дыхательные упражнения).
3. Сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов специальных двигательных и дыхательных упражнений.
4. Алгоритм выполнения специальных двигательных и дыхательных упражнений.

Информационный проект (доклад)

Тема 1. Теоретические основы оптимизации функциональных состояний

1. Основные направления оптимизации ФС человека.
2. Сущность психопрофилактического подхода к проблеме оптимизации ФС.
3. Способы опосредованного воздействия на ФС (рационализации деятельности человека, совершенствованию орудий труда, рационализации рабочего места и рабочей позы, рациональному чередованию отдельных действий человека, обогащению содержания деятельности, оптимизации социально-психологического климата, нормализации условий среды жизнедеятельности).
4. Способы внешнего воздействия на ФС (нормализации режима питания, витаминотерапии, фармакотерапии, рефлексотерапии, функциональной музыке и цветомузыке, библиотерапии, коммуникационным воздействиям).
5. Понятие психической саморегуляции, ее цель и задачи.
6. Сущность механизма психической саморегуляции.
7. Основные источники современных методов психической саморегуляции и раскройте историю их развития.
8. Основные методы саморегуляции (нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки, идеомоторной тренировки, сенсорной репродукции образов, дополнительных средств оптимизации ФС).

Тема 2. Нервно-мышечная релаксация

1. Сущность метода активной НМР (АНМР) по Э. Джейкобсону и представьте содержание основных упражнений АНМР.
2. Техника АНМР и алгоритм ее выполнения.

Тема 3. Идеомоторная тренировка

1. Алгоритм выполнения классической техники ИМТ.
2. Модификационная техника ИМТ в измененных состояниях сознания и алгоритм ее выполнения.

Тема 4. Сенсорная репродукция образов

1. Алгоритм выполнения классической техники СРО.
2. Модифицированные варианты техники СРО.

Тема 5. Аутогенная тренировка

1. Алгоритм выполнения высшей ступени АТ-2.
2. Сущность и содержание полного и сокращенного комплексов психорегулирующей тренировки (ПРТ).
3. Техника выполнения полного и сокращенного комплексов психорегулирующей тренировки (ПРТ).
4. Сущность и содержание методики аутоофтальмотренинга Л.П. Гримака.
5. Техника выполнения методики аутоофтальмотренинга Л.П. Гримака.

Тема 6. Дополнительные средства саморегуляции

1. Сущность самомассажа.
2. Сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов самомассажа.
3. Противопоказания к проведению самомассажа.

4. Основные техники проведения самомассажа.

3.1.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в ходе текущего контроля успеваемости

Устный ответ

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к обучающемуся, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

Творческое задание

Эссе – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

Критерии оценивания – оценка учитывает соблюдение жанровой специфики эссе, наличие логической структуры построения текста, наличие авторской позиции, ее научность и связь с современным пониманием вопроса, адекватность аргументов, стиль изложения, оформление работы. Следует помнить, что прямое заимствование (без оформления цитат) текста из Интернета или электронной библиотеки недопустимо.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; адекватность аргументов при обосновании личной позиции, стиль изложения.

Оценка *«хорошо»* ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); но не прослеживается наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; не достаточно аргументов при обосновании личной позиции.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение), но не прослеживаются четкие

выводы, нарушается стиль изложения.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если не выполнены никакие требования.

Информационный проект (доклад с презентацией)

Информационный проект – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации).

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

Критерии оценивания - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

3.2.1. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Шкала оценивания	Результаты обучения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО	Знает:	- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	- обучающийся умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	- обучающийся владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
ХОРОШО	Знает:	- обучающийся твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,

		- затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- обучающийся умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	- обучающийся в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков, - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности, - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
УДОВЛЕТВО-РИТЕЛЬНО	Знает:	- обучающийся ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- обучающийся в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	- обучающийся владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности, - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
НЕУДОВЛЕТВО-РИТЕЛЬНО	Знает:	- обучающийся не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	обучающийся не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым «удовлетворительно».

3.2.2. Контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации

Список вопросов для устных ответов (варианты теста)

Тест

1. И. Шульц рассматривал разработанный им метод аутогенной тренировки как
а) обеспокоенность;
б) релаксацию;
в) самовнушение;
г) фантазию.
2. Катарсис – это
а) влияние;
б) медитация;
в) помощь;

г) самоочищение.
3. Что не относится к физиологическим методам саморегуляции?
а) аутотрегинг;
б) дыхательные техники;
в) массаж;
г) мышечная релаксация.
4. Упражнениям АТ соответствует формула
а) «Мне дышится спокойно и легко»;
б) «Сердце бьется неспокойно»;
в) «Солнечное сплетение холодное»;
г) «Моя правая рука холоднее».
5. Процесс освоения метода аутогенной тренировки
а) включает формирование негативных качеств;
б) носит активный, тренирующий характер;
в) не сопровождается вовлечением личности в регуляцию своего состояния;
г) носит пассивный характер.
6. Основания для метода аутогенной тренировки включает приемы
а) взаимопомощи;
б) гимнастики;
в) иррациональной психотерапии;
г) самовнушения.
7. Метод систематической десенсибилизации был предложен
а) Вольпе;
б) Куэ;
в) Щульцем;
г) Фрейдом.
8. Метод прогрессивной мышечной релаксации позволяет клиенту научиться произвольно управлять
а) вниманием;
б) воображением;
в) памятью;
г) степенью напряжения своего тела.
9. Метод прогрессивной мышечной релаксации был создан
а) Джейкобсоном;
б) Куэ;
в) Щульцем;
г) Фрейдом.
10. Медитация на цвете повторяется до тех пор, пока клиент не научится
а) визуализировать цветные образы;
б) отдыхать;
в) размышлять;
г) фантазировать.
11. Какие методы классификации саморегуляции выделяет Щербатых Ю.В.?
а) биологические;
б) биохимические;
в) природные;
г) химические.
12. К высшей степени аутогенной тренировки Шульц относил упражнения, цель которых заключается в тренировке
а) моторики;
б) памяти;
в) процессов воображения;

г) процессов мышления.
13. Для того, чтобы контролировать успешность освоения техник АТ, рекомендуется
а) делать чертежи;
б) ежедневно вести дневник;
в) спать не более 8 часов в день;
г) читать книги.
14. Выделяют следующие группы комплексов АТ:
а) печень;
б) ноги;
в) руки;
г) сосуды.
15. В переводе с греческого «аутотренинг» означает
а) «мы творим»;
б) «они помогают»;
в) «сам понимаю»;
г) «сам рождаю».
16. Аутогипнотический транс – это метод
а) Куэ;
б) Маслоу;
в) Фрейда;
г) Шульца.
17. Аутогенная тренировка является одним из способов
а) нарушения;
б) самовнушения;
в) переживаний;
г) получения стресса.
18. Вторая стадия овладения низшей ступенью АТ – это
а) глубокое расслабление двигательных мышц (ощущение тяжести);
б) непроизвольность дыхания;
в) расслабление мышц кровеносных сосудов (ощущение тепла);
г) устранение гипертонуса мышц кровеносных сосудов мозга.
19. Первый блок в тренировке прогрессивной мышечной релаксации включает в себя
а) расслабление ног;
б) расслабление рук;
в) воображение;
г) память.
20. Кто сравнивал болезненные представления с застрявшими в подсознательной части Эго штифтами, которые можно постепенно выбить и заменить другими?
а) Куэ;
б) Фрейд;
в) Маслоу;
г) Юнг.

Устные ответы

1. Место дисциплины «Психологическая саморегуляция» в общей системе подготовки бакалавра психологии.
2. Цели и задачи дисциплины.
3. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности бакалавра психологии по изучаемой дисциплине.
4. Последовательность и особенности изучения дисциплины.
5. Актуальность исследования функциональных состояний (ФС).
6. Роль ФС в жизнедеятельности человека.
7. Основные подходы к понятию «функциональные состояния».

8.Сущность основных видов ФС (утомление, монотония, напряженность, различные формы психологического стресса).
9.Сущность основных групп явлений, определяющих возникновение ФС (мотивация, содержание деятельности, величина сенсорной нагрузки, исходный фоновый уровень, индивидуальные особенности субъекта).
10. Структура и методические подходы к диагностике ФС.
11. Сущность диагностики ФС и основные требования к ней.
12. Основные принципы и методы диагностики и оценки ФС (физиологические, психологические).
13. Цель, основные направления и меры профилактики ФС.
14. Сущность и содержание психологических мер профилактики ФС.
15. Цель и задачи профилактики неблагоприятных ФС.
16. Типология основных способов нормализации состояния человека.
17. Основные направления оптимизации ФС человека.
18. Сущность психопрофилактического подхода к проблеме оптимизации ФС.
19. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика.
20. Способы внешнего воздействия на ФС и их краткая характеристика.
21. Сущность понятия «психическая саморегуляция», ее цель и задачи.
22. Сущность механизма психической саморегуляции.
23. Основные источники современных методов психической саморегуляции и раскройте историю их развития.
24. Основные методы психологической саморегуляции.
25. Понятие и сущность релаксации (нервно-мышечной релаксации - НМР).
26. Сущность механизма НМР.
27. Возможности НМР и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.
28. Особенности применения НМР релаксации.
29. Возможные побочные эффекты релаксации.
30. Модификации метода НМР.
31. Сущность метода активной НМР (АНМР) по Э. Джейкобсону и содержание основных упражнений АНМР.
32. Алгоритм выполнения АНМР.
33. Понятие, цель и сущность идеомоторной тренировки (ИМТ).
34. Сущность механизма ИМТ и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов ИМТ.
35. Особенности применения ИМТ.
36. Сущность и содержание классической техники ИМТ.
37. Алгоритм выполнения классической техники ИМТ.
38. Модифицированная техника ИМТ в измененных состояниях сознания и алгоритм ее выполнения.
39. Понятие, цель и сущность сенсорной репродукции образов (СРО).
40. Сущность механизма СРО и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов СРО.
41. Особенности применения СРО.
42. Сущность и содержание классической техники СРО.
43. Алгоритм выполнения классической техники СРО.
44. Модифицированные варианты техники СРО.
45. Понятие и сущность аутогенной тренировки (АТ).
46. Краткая характеристика основных источников метода АТ и история его развития.
47. Сущность механизма АТ.
48. Возможности АТ и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.

49. Особенности применения АТ и ее возможные побочные действия.
50. Краткая характеристика основных ступеней АТ (низшей, высшей).
51. Краткая характеристика основных модификаций метода АТ.
52. Сущность и содержание упражнений низшей ступени АТ-1 по И.Г. Шульцу.
53. Алгоритм выполнения низшей ступени АТ-1 по И.Г. Шульцу.
54. Сущность высшей ступени АТ-2.
55. Алгоритм выполнения высшей ступени АТ-2.
56. Сущность и содержание полного и сокращенного комплексов психорегулирующей тренировки (ПРТ).
57. Техника выполнения полного и сокращенного комплексов ПРТ.
58. Сущность и содержание методики аутоофтальмотренинга Л.П. Гримака.
59. Техника выполнения методики аутоофтальмотренинга Л.П. Гримака.
60. Понятие и сущность функциональной музыки и музыкального воздействия на человека.
61. Историю развития музыкального воздействия как приема оптимизации ФС.
62. Механизм, основные принципы и особенности музыкального воздействия.
63. Понятие и сущность цветомузыкального воздействия на человека.
64. Механизм, основные принципы и особенности цветомузыкального воздействия.
65. Понятие и сущность специализированных видов гимнастики (специальные двигательные и дыхательные упражнения).
66. Сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов специальных двигательных и дыхательных упражнений.
67. Алгоритм выполнения специальных двигательных и дыхательных упражнений.
68. Понятие и сущность самомассажа.
69. Сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов самомассажа.
70. Противопоказания к проведению самомассажа.

Тексты проблемно-аналитических и (или) практических учебно-профессиональных задач

Задание 1.

Подберите два тренинговых упражнения на сенсорную репродукцию образов.

Задание 2.

Подберите два тренинговых упражнения на идеомоторную тренировку.

Задание 3.

Подберите два тренинговых упражнения на нервно-мышечную релаксацию.

Задание 4.

Подберите два тренинговых упражнения с использованием дыхательных техник релаксации.

3.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков в ходе промежуточной аттестации

Процедура оценивания знаний (тест)

Предлагаемое количество заданий	20
Последовательность выборки	Определена по разделам
Критерии оценки	- правильный ответ на вопрос
«5» если	правильно выполнено 90-100% тестовых заданий
«4» если	правильно выполнено 70-89% тестовых заданий
«3» если	правильно выполнено 50-69% тестовых заданий

Процедура оценивания знаний (устный ответ)

Предел длительности	10 минут
Предлагаемое количество заданий	2 вопроса
Последовательность выборки вопросов из каждого раздела	Случайная
Критерии оценки	- требуемый объем и структура - изложение материала без фактических ошибок

	- логика изложения - использование соответствующей терминологии - стиль речи и культура речи - подбор примеров их научной литературы и практики
«5» если	требования к ответу выполнены в полном объеме
«4» если	в целом выполнены требования к ответу, однако есть небольшие неточности в изложении некоторых вопросов
«3» если	требования выполнены частично – не выдержан объем, есть фактические ошибки, нарушена логика изложения, недостаточно используется соответствующая терминологии

Процедура оценивания умений и навыков (решение проблемно-аналитических и практических учебно-профессиональных задач)

Предлагаемое количество заданий	1
Последовательность выборки	Случайная
Критерии оценки:	- выделение и понимание проблемы - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения - полнота использования источников - наличие авторской позиции - соответствие ответа поставленному вопросу - использование социального опыта, материалов СМИ, статистических данных - логичность изложения - умение сделать квалифицированные выводы и обобщения с точки зрения решения профессиональных задач - умение привести пример - опора на теоретические положения - владение соответствующей терминологией
«5» если	требования к ответу выполнены в полном объеме
«4» если	в целом выполнены требования к ответу, однако есть небольшие неточности в изложении некоторых вопросов. Затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений
«3» если	требования выполнены частично – пытается обосновать свою точку зрения, однако слабо аргументирует научные положения, практически не способен самостоятельно сформулировать выводы и обобщения, не видит связь с профессиональной деятельностью

3.2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов). Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Задачи СРС: систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубление и расширение теоретической подготовки; формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развитие исследовательских умений; использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам. Функции СРС: развивающая (повышение культуры

умственного труда, приобщение к 10 творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов); информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях, неподкрепленная самостоятельной работой, становится мало результативной); ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация); воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста и гражданина); исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления).

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом. Виды самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ и учебных методических комплексов дисциплин содержанием учебной дисциплины. При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут. Так, удельный вес самостоятельной работы при обучении в очной форме составляет до 50% от количества аудиторных часов, отведённых на изучение дисциплины, в заочной форме - количество часов, отведенных на освоение дисциплины, увеличивается до 90%. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности. Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности. На основании компетентностного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы являются: 6 - для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др. - для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др. - для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов - справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники

и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др. - для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др. - для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

4.1. Электронные учебные издания

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566851 (дата обращения: 05.03.2025).
2. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебник для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564057 (дата обращения: 05.03.2025).
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563121 (дата обращения: 05.03.2025).

4.2. Электронные образовательные ресурсы

1. Образовательная платформа ЮРАЙТ – электронная библиотека по всем отраслям знаний https://urait.ru/- Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. e-Library.ru: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/. - Режим доступа: свободный.
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: http://cyberleninka.ru/. - Режим доступа: свободный.
4. Портал психологических изданий [Электронный ресурс]. – URL: https://psyjournals.ru/. - Режим доступа: свободный.
5. Библиотека по естественным наукам РАН [Электронный ресурс]. – URL: http://www.benran.ru/. - Режим доступа: свободный.

4.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к ниже следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. – URL: http://dic.academic.ru. - Режим доступа: свободный.
2. База профессиональных данных «Мир психологии» [Электронный ресурс]. – URL: http://psychology.net.ru/. - Режим доступа: свободный.
3. Материалы по социологии, психологии и управлению [Электронный ресурс]. – URL: http://soc.lib.ru/. - Режим доступа: свободный.
4. Электронная библиотека по психологии [Электронный ресурс]. – URL: http://flogiston.ru/library. - Режим доступа: свободный.

4.4. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. MS Office;
2. Операционная система Windows;
3. Свободно распространяемое программное обеспечение: свободные пакеты офисных приложений Apache Open Office, LibreOffice.

4.5. Оборудование и технические средства обучения

Для реализации дисциплины (модуля) используются учебные аудитории для проведения учебных занятий, которые оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, и помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО «МИЭПП». Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

№ аудитории	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы	Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий
№ 101	«Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект учебной мебели (ученические столы-12шт. стулья – 24 шт.), ноутбук – 1 шт., проектор -1шт. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.
№ 102	«Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы-21шт. и стулья 42шт.), проектор -1 шт., принтер t – 1 шт., роутер – 1шт., ноутбук -1 шт. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
№ 209	«Аудитория для проведения	Стол преподавателя, стул

	занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»	преподавателя, доска ученическая, комплект учебной мебели (ученические столы -7шт.; и стулья-14 шт.), ноутбук– 1 шт., проектор - 1 шт., Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
№ 210	«Лаборатория вычислительных машин и сетей для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект учебной мебели (ученические столы 15шт.; и стулья-30шт.), ноутбук -1 шт. проектор - 1 шт., Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
№ 211	«Лаборатория вычислительных машин и сетей для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)».	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект учебной мебели (ученические столы -17 шт. стулья-34шт.), колонка для воспроизведения звука (1 шт.), наушники (20 шт.), системный блок (20 шт.); компьютер (20 шт.), клавиатура (20 шт.), компьютерная мышь (20 шт.), принтер– 1 шт., сетевой маршрутизатор – 1шт., роутер – 1шт., проектор -1 шт., ноутбук - 1шт. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.
№ 213	«Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект учебной мебели (ученические столы -12 шт и стулья – 24шт.), принтер – 1 шт., ноутбук - 1шт., проектор– 1шт.. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.
№ 214	«Лаборатория вычислительных машин и сетей для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект учебной мебели (ученические столы-26шт. и стулья - 52шт.), Системный блок -10шт.; проектор -1 шт., роутер – 1шт. Обеспечен доступ к сети Интернет и в

	аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»	электронную информационную образовательную среду организации
№ 105	Специальное помещение «Помещение для самостоятельной работы»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системный блок (6 шт.), монитор (6 шт.), клавиатура (6 шт.), компьютерная мышь (6 шт.), сетевой маршрутизатор, информационный стенд, принтер. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.
№ 109	Специальное помещение «Помещение для самостоятельной работы»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системный блок (3 шт.), монитор (3 шт.), клавиатура (6 шт.), компьютерная мышь (3 шт.), сетевой маршрутизатор, информационный стенд, принтер. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.

***** Номер конкретной аудитории указан в приказе об аудиторном фонде, расписании учебных занятий и расписании промежуточной аттестации.

5. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.