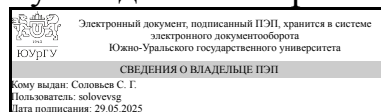


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



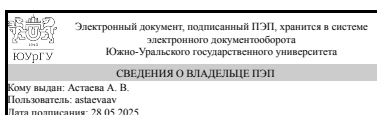
С. Г. Соловьев

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.12.М2.01 Эмоции человека и саморегуляция  
**для направления** 40.03.01 Юриспруденция  
**уровень** Бакалавриат  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Клиническая психология

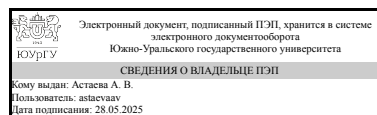
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утверждённым приказом Минобрнауки от 13.08.2020 № 1011

Зав.кафедрой разработчика,  
к.психол.н., доц.



А. В. Астаева

Разработчик программы,  
к.психол.н., доц., заведующий  
кафедрой



А. В. Астаева

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является формирование грамотного представления о психологии эмоций человека и их регуляции в контексте профессиональной деятельности.

Задачи: 1. Раскрыть основные категории психологии эмоций и саморегуляции.. 2. Изучить основные методы психологической оценки эмоциональных состояний и навыков саморегуляции. 3. Развить основные навыки саморегуляции и использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.

## Краткое содержание дисциплины

Основным содержанием дисциплины является формирование представлений у студентов о эмоциях, основах развития эмоциональной сферы, основных функций эмоций. Психологические и психофизиологические теории эмоций, а также связь эмоций с другими психическими функциями и процессами. Отдельно будут рассмотрены методы оценки эмоциональных состояний с целью формирования навыков саморегуляции.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)                                                                                                                             | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | Знает: основные классы эмоциональных явлений, основные теоретические подходы к изучению эмоций в современной психологии, методы осознания своих эмоций и эмоций других людей<br>Умеет: распознавать эмоциональное состояние по его проявлениям и применять техники распознавания эмоций и навыки самовыражения для их управления<br>Имеет практический опыт: применения техник распознавания своих и чужих эмоций, техник самовыражения                                            |
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни                                | Знает: соотношение эмоциональных явлений с другими психическими явлениями, закономерности их развития в онтогенезе и в трудных жизненных ситуациях, основные методы регуляции эмоциональных состояний<br>Умеет: применять техники анализа эмоциональных состояний и техники эмоциональной саморегуляции и управления<br>Имеет практический опыт: Применения техник эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей, планирования своего эмоционального саморазвития |

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.Ф.01 Введение в профессию и                                 | 1.О.19 Финансовое право,                    |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| профессиональная этика,<br>1.Ф.05 Логика для юристов,<br>1.Ф.03 Юридическая психология | 1.Ф.12.М1.03 Юридическая ответственность в сфере предпринимательства,<br>1.Ф.12.М3.03 Финансовый профиль бизнеса,<br>1.Ф.12.М4.03 Цифровые технологии в организации судебной и правоохранительной деятельности,<br>1.Ф.12.М5.03 Экспертные исследования документов,<br>1.Ф.08 Прокурорский надзор,<br>1.Ф.12.М2.02 Основы личностного роста,<br>1.Ф.12.М5.02 Антикоррупционная экспертиза нормативных актов и их проектов,<br>1.Ф.12.М3.02 Современные подходы к организации бизнеса,<br>1.Ф.12.М2.03 Психология карьеры и профессионального роста,<br>1.Ф.12.М4.02 Правовое регулирование цифровых финансовых активов,<br>1.Ф.12.М1.02 Основы предпринимательской деятельности |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

| Дисциплина                    | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Ф.03 Юридическая психология | Знает: базовые понятия в области дефектологии; основные особенности коммуникации с различными категориями лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности; способы построения межличностных отношений; роль корпоративных норм и стандартов Умеет: анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия, определять основные особенности коммуникации с различными категориями лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности; Имеет практический опыт: применения способов и приемов предотвращения возможных конфликтных ситуаций в процессе межкультурного взаимодействия при осуществлении профессиональной деятельности, использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах, использования приемов совершенствования собственных знаний, навыков; выбора направления профессионального развития; рационального управления собственным временем, навыками продуктивного участия в процессе общения, достижения коммуникативных целей в процессе командного взаимодействия |
| 1.Ф.05 Логика для юристов     | Знает: формы, методы и средства чувственного и рационального познания; основные виды                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | юридического познания; роль логических законов, средств и методов в юридическом познании и деятельности, правила логики и теорию аргументации Умеет: самостоятельно применять средства рационального познания; Имеет практический опыт: самостоятельной работы с правовыми документами, позволяющими осуществлять их интерпретацию и получать истинные (достоверные) или вероятные знания, работы с логическими формами. логическими методами и логическими законами мышления в юридическом познании и деятельности |
| 1.Ф.01 Введение в профессию и профессиональная этика | Знает: формы и способы повышения квалификации; способы самооценки; приемы самообразования и саморазвития профессиональные и морально-этические требования, предъявляемые к юристу; основы профессиональной этики юриста Умеет: выбирать способ повышения квалификации, приемы самообразования Имеет практический опыт: соблюдения этических норм и правил                                                                                                                                                           |

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 72,5 ч. контактной работы

| Вид учебной работы                                                         | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
|                                                                            |             | Номер семестра                     |
|                                                                            |             | 3                                  |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 144         | 144                                |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 64          | 64                                 |
| Лекции (Л)                                                                 | 32          | 32                                 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 32          | 32                                 |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 71,5        | 71,5                               |
| Подготовка тесту                                                           | 7           | 7                                  |
| Выполнение задания 7                                                       | 8           | 8                                  |
| Подготовка к практическим занятиям                                         | 32          | 32                                 |
| Выполнение заданий 1-5                                                     | 20          | 20                                 |
| Выполнение задания 6                                                       | 4,5         | 4.5                                |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 8,5         | 8,5                                |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -           | диф.зачет                          |

#### 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах |
|-----------|----------------------------------|-------------------------------------------|
|-----------|----------------------------------|-------------------------------------------|

|   |                                                           |       |    |    |    |
|---|-----------------------------------------------------------|-------|----|----|----|
|   |                                                           | Всего | Л  | ПЗ | ЛР |
| 1 | Психология эмоций                                         | 26    | 16 | 10 | 0  |
| 2 | Саморегуляция как феномен. Способы и методы саморегуляции | 38    | 16 | 22 | 0  |

## 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов |
|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | 1         | Основные понятия об эмоциях и их функциях. Основные характеристики эмоций. Взаимосвязь эмоций с другими психическими процессами и функциями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2            |
| 2        | 1         | Развитие представлений о сущности эмоций. Классификация эмоциональных явлений и их характеристика. Эмоциональные свойства личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2            |
| 3        | 1         | Психофизиологические основы эмоциональных явлений. Физиологические проявления. Выражение эмоций. Эмоциональная экспрессия. Формирование и развитие эмоций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2            |
| 4-5      | 1         | Методы изучения эмоций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4            |
| 6        | 1         | Стресс, состояние нервно-психического напряжения и фрустрация как психические состояния человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2            |
| 7-8      | 1         | Эмоции: норма и отклонение. Снижение настроения, тревога, агрессия как неблагоприятные эмоциональные состояния.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4            |
| 15       | 2         | Понятие и содержание психической саморегуляции. Подходы. Механизмы регуляции эмоций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2            |
| 16       | 2         | Методы психической регуляции эмоциональных состояний. Информационно-энергетический уровень саморегуляции (Основные показатели психической активности. Основные типы психической саморегуляции. Реакция «отреагирования». Ритуальные действия и их роль в саморегуляции). Эмоционально-волевой уровень саморегуляции: Этапы волевого действия. Виды эмоционально-волевой саморегуляции. Самоисповедь как разновидность саморегуляции. Самоубеждение. Самоприказ, самовнушение. | 2            |
| 17       | 2         | Механизмы психологической защиты и совладающее поведение как способы регуляции в состоянии стресса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4            |
| 18       | 2         | Аутогенная тренировка и мышечная релаксация как способы саморегуляции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 19       | 2         | Психотехнические игры развития навыков саморегуляции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2            |
| 20       | 2         | Когнитивно-поведенческие методы регуляции психического состояния.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4            |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                      | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-2       | 1         | Методы изучения эмоций и экспрессивного поведения. Навыки распознавания эмоций. Методы визуальной оценки. Самонаблюдение | 4            |
| 3-5       | 1         | Диагностика эмоциональных состояний с помощью психологических методик                                                    | 6            |
| 6-7       | 2         | Управление дыханием и вниманием как способы психической регуляции                                                        | 4            |
| 8-9       | 2         | Телесные навыки саморегуляции. Методы мышечной релаксации и управлением мышечным тонусом.                                | 4            |
| 10-11     | 2         | Медитативные техники управления психическим состоянием                                                                   | 4            |
| 12-14     | 2         | Когнитивные навыки управления эмоциональным состоянием                                                                   | 6            |

|       |   |                                                                                    |   |
|-------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 15-16 | 2 | Тайм-менеджмент и навыки самоорганизации как способы регуляции и развития личности | 4 |
|-------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---|

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                     |                                                                                                                                                                               |         |              |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС                         | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс                                                                                                    | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка тесту                   | Печатная литература, ЭУМД осн. лит. по дисциплине. Также используются материалы лекций                                                                                        | 3       | 7            |
| Выполнение задания 7               | ЭУМД 1(с.227-232), 15 (с.58-73), 14 (с. 35-47)                                                                                                                                | 3       | 8            |
| Подготовка к практическим занятиям | Печатанная литература, ЭУМД: 1 (главы 2-4), 3 (глава 1 и 2), 4 (все разделы), 5(с.59-75), 6 (все разделы), 7(все разделы), 8 (все разделы), 9 (все разделы), 12 (все разделы) | 3       | 32           |
| Выполнение заданий 1-5             | ЭУМД 1(с.286-299), 7 (с. 240-247), 10 (с. 50-55, 57-64), 16 (с. 90-145)                                                                                                       | 3       | 20           |
| Выполнение задания 6               | ЭУМД 6 (с.46-53), 7 (с. 75-100), 11 (с. 14-30)                                                                                                                                | 3       | 4,5          |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                                                                                             | Учитывается в ПА         |
|------|----------|------------------|-----------------------------------|-----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1    | 3        | Текущий контроль | Задание 1                         | 9   | 5          | Задание предполагает оценку нервно-психического напряжения. Критерии оценки:<br>1) Срок сдачи работы – всего 1 балл:<br>- Работа сдана в срок – 1 балл<br>- Работа сдана после срока – 0 баллов<br>2) Протокол – всего 2 балла:<br>- Протокол (бланк) | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |           |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
|---|---|------------------|-----------|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |           |   |   | <p>методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла</p> <p>- Протокол (бланк)</p> <p>методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл</p> <p>- Протокол (бланк)</p> <p>методики отсутствует – 0 баллов.</p> <p>3) Результат – всего 2 балла:</p> <p>- Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла</p> <p>- Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл</p> <p>- Результат по методике не описан – 0 баллов</p> <p>Максимальный балла за задание – 5 баллов</p> |                          |
| 2 | 3 | Текущий контроль | Задание 2 | 9 | 5 | <p>Задание направлено на оценку признаков тревоги и тревожности. Критерии оценки:</p> <p>1) Срок сдачи работы – всего 1 балл:</p> <p>- Работа сдана в срок – 1 балл</p> <p>- Работа сдана после срока – минус 3 балла</p> <p>2) Протокол – всего 2 балла:</p> <p>- Протокол (бланк)</p> <p>методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла</p> <p>- Протокол (бланк)</p> <p>методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл</p> <p>- Протокол (бланк)</p> <p>методики отсутствует – 0 баллов.</p>                                                                                      | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |           |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |
|---|---|------------------|-----------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |           |   |   | <p>3) Результат – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла</li> <li>- Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл</li> <li>- Результат по методике не описан – 0 баллов</li> </ul> <p>Максимальный балла за задание – 5 баллов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |
| 3 | 3 | Текущий контроль | Задание 3 | 9 | 5 | <p>Задание предполагает оценку уровня настроения и выявление причин его снижения.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>1) Срок сдачи работы – всего 1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа сдана в срок – 1 балл</li> <li>- Работа сдана после срока – минус 3 балла</li> </ul> <p>2) Протокол – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла</li> <li>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл</li> <li>- Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов.</li> </ul> <p>3) Результат – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла</li> <li>- Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1</li> </ul> | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |           |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |
|---|---|------------------|-----------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |           |   |   | балл<br>- Результат по методике не описан – 0 баллов<br>Максимальный балла за задание – 5 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |
| 4 | 3 | Текущий контроль | Задание 4 | 9 | 5 | Выполняется исследование стиля саморегуляции студента. Критерии оценки:<br>1) Срок сдачи работы – всего 1 балл:<br>- Работа сдана в срок – 1 балл<br>- Работа сдана после срока – минус 3 балла<br>2) Протокол – всего 2 балла:<br>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла<br>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл<br>- Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов.<br>3) Результат – всего 2 балла:<br>- Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла<br>- Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл<br>- Результат по методике не описан – 0 баллов<br>Максимальный балла за задание – 5 баллов | дифференцированный зачет |
| 5 | 3 | Текущий контроль | Задание 5 | 9 | 5 | Проводится изучение стиля совладающего поведения со стрессом и трудной ситуацией.<br>Критерии оценки:<br>1) Срок сдачи работы – всего 1 балл:<br>- Работа сдана в срок – 1 балл                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |
|---|---|------------------|-----------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |           |   | - Работа сдана после срока – минус 3 балла<br>2) Протокол – всего 2 балла:<br>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла<br>- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл<br>- Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов.<br>3) Результат – всего 2 балла:<br>- Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла<br>- Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл<br>- Результат по методике не описан – 0 баллов<br>Максимальный балла за задание – 5 баллов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |
| 6 | 3 | Текущий контроль | Задание 6 | 9 | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Проводится интроспективный анализ стрессовой ситуации и типов реакций возникающих в ответ на стрессор. Задание выполняется с опорой на лекционный материал. Критерии оценки<br>3 балла - задание сдано, содержание выполненной работы соответствует задаче; материал составлен грамотно, логично, структурировано;<br>2 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; материал составлен грамотно, логично, структурировано; | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                                                      |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |
|---|---|------------------|------------------------------------------------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                                      |    |   | <p>1 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; есть замечания по стилю изложения материала, использованию понятийного аппарата и грамотности;</p> <p>0 баллов - задание не сдано либо содержание выполненной работы не соответствует поставленной задаче.</p> <p>Максимальный балл - 3 балла.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |
| 7 | 3 | Текущий контроль | Дневник самонаблюдения и рациональное самоуправление | 15 | 7 | <p>Задание предполагает заполнение дневника самонаблюдения для оценки стрессовых реакций (поведения) и оценки стрессоров (триггеров). В заполненном дневнике студент учиться выделять автоматические мысли и когнитивные искажения (ошибки). Далее на примере одной из описанных в дневнике ситуаций демонстрирует применение техники рационального самоуправления.</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>1) Срок сдачи работы – всего 1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа сдана в срок – 1 балл.</li> <li>• работа сдана позже срока – минус 2 балла</li> </ul> <p>2) Дневник самонаблюдения – 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дневник заполнен полностью, включает пять ситуаций – 2 балла</li> <li>• Дневник заполнен формально, включает не все ситуации -1 балл</li> <li>• Дневник не заполнен – 0 баллов</li> </ul> <p>3) Анкета – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкета заполнена и представлена для проверки, отражает продуманный анализ по ситуации – 2 балла;</li> <li>• Анкета заполнена</li> </ul> | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                                |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |
|---|---|------------------|--------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                |    | <p>формально, без анализа – 1 балл</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкета отсутствует – 0 баллов.</li> </ul> <p>4) Описание результатов – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полученный результат и опыт сопровождается размышлениями студента – 2 балла</li> <li>• Полученный результат не отражает полученного опыта и/или не сопровождается размышлениями студента – 1 балл.</li> <li>• Полученный результат не отражает опыт и размышления студента - 0 баллов</li> </ul> <p>Максимальный балл – 7 баллов.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |
| 8 | 3 | Текущий контроль | Опрос на практических занятиях | 21 | 48                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>На практических занятиях проводится оценка активности и участия студента, оценка знаний по теме (опрос). Каждое практическое занятие оценивается от 0 до 3 баллов следующим образом: 3 балла – студент активно участвует во всех заданиях и в обсуждении всех вопросов практического занятия; 2 балла - студент участвует только в обсуждении части вопросов, вовлекается не во все задания или не готов к их выполнению; 1 балл - при обсуждении вопросов практического задания есть существенные ошибки, либо ответы студента недостаточно аргументированы, студент пассивно присутствует на занятии; 0 баллов – отсутствие ответа, отсутствие студента на занятии.</p> <p>Максимальный балл за занятие – 3 балла.</p> <p>Максимальный балл за задание (за все занятия) - 48 баллов. Итоговая оценка</p> | дифференцированный зачет |

|    |   |                                  |       |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                             |
|----|---|----------------------------------|-------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|    |   |                                  |       |    |    | за участие на занятиях<br>выставляется в конце<br>семестра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |
| 9  | 3 | Текущий<br>контроль              | Тест  | 10 | 30 | Студенты проходят<br>проверочный тест по всем<br>темам, изучаемым в<br>дисциплине. Тест включает<br>30 закрытых вопросов,<br>верный ответ оценивается в<br>1 балл, не верный - 0<br>баллов. Максимальное<br>количество баллов - 30<br>баллов. Тест имеет<br>ограничение по времени<br>выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | дифференцированный<br>зачет |
| 10 | 3 | Проме-<br>жуточная<br>аттестация | Зачет | -  | 65 | Задание промежуточной<br>аттестации не является<br>обязательным.<br>По окончании изучения<br>дисциплины проводится<br>оценивание успешности<br>выполнения студентом<br>заданий текущего контроля.<br>Рейтинг по дисциплине<br>должен быть не менее 60%.<br>При необходимости студент<br>может повысить рейтинг по<br>дисциплине путем<br>прохождения мероприятия<br>промежуточной аттестации.<br>Промежуточная аттестация<br>(дифференцированный<br>зачет) проводится в форме<br>сдачи, доработки или<br>исправления результатов<br>КРМ №1-8 по текущему<br>контролю.<br>Максимальный балл за все<br>задания - 65 баллов. | дифференцированный<br>зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной<br>аттестации | Процедура проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Критерии<br>оценивания                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| дифференцированный<br>зачет     | Оценка по дисциплине определяется по результатам<br>выполнения студентами заданий курса. Все задания<br>текущего контроля должны быть выполнены. Выполнение<br>задания промежуточной аттестации не является<br>обязательным. Рейтинг обучающегося по дисциплине<br>определяется по результатам текущего контроля. Для<br>повышения собственного рейтинга по дисциплине студент<br>может пройти мероприятие промежуточной аттестации в<br>форме сдачи или пересдачи работ текущего контроля (1-8).<br>Перевод рейтинга обучающегося по дисциплине в оценку<br>производится по следующей шкале: «Отлично»: рейтинг | В соответствии<br>с пп. 2.5, 2.6<br>Положения |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | обучающегося составляет 85 -100%. «Хорошо»: рейтинг обучающегося составляет 75 - 84%. «Удовлетворительно»: рейтинг обучающегося составляет 60 - 74%. «Неудовлетворительно»: рейтинг обучающегося составляет 0 - 59%. Полученная оценка выставляется в зачетную книжку и экзаменационную ведомость. |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                                                                   | № КМ |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|             |                                                                                                                                                                                                       | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| УК-2        | Знает: основные классы эмоциональных явлений, основные теоретические подходы к изучению эмоций в современной психологии, методы осознания своих эмоций и эмоций других людей                          | +    | + | + |   |   |   | + | + | + | +  |
| УК-2        | Умеет: распознавать эмоциональное состояние по его проявлениям и применять техники распознавания эмоций и навыки самовыражения для их управления                                                      | +    | + | + | + |   |   | + | + | + | +  |
| УК-2        | Имеет практический опыт: применения техник распознавания своих и чужих эмоций, техник самовыражения                                                                                                   | +    | + | + | + |   |   | + | + | + | +  |
| УК-6        | Знает: соотношение эмоциональных явлений с другими психическими явлениями, закономерности их развития в онтогенезе и в трудных жизненных ситуациях, основные методы регуляции эмоциональных состояний |      |   |   |   |   |   | + | + | + | +  |
| УК-6        | Умеет: применять техники анализа эмоциональных состояний и техники эмоциональной саморегуляции и управления                                                                                           | +    | + | + | + | + | + | + | + | + | +  |
| УК-6        | Имеет практический опыт: Применения техник эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей, планирования своего эмоционального саморазвития                                            |      |   |   | + |   |   | + | + |   | +  |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Пичугина, И.В. Психология делового общения: учеб. пособие / И.В.Пичугина.- Челябинск: ИЦ ЮУрГУ, 2013.- 77 с
2. Нуркова, В.В. Психология: учебник для бакалавров: доп.МОиН РФ для вузов / В.В.Нуркова,Н.Б. Березанская .-2-е изд., перераб. и доп.- М.:Юрайт,2012.-575 с.-(Бакалавр.Базовый курс).

#### б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

#### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Линдеман Х. Аутогенная тренировка / Х. Линдеман. - Минск : Попурри, 2000. - 191 с.

## 2. Задания для самостоятельной работы

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

### 1. Задания для самостоятельной работы

#### Электронная учебно-методическая документация

| №  | Вид литературы                         | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Дополнительная литература              | ЭБС издательства Лань                    | Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 312 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/198611">https://e.lanbook.com/book/198611</a>                                                |
| 2  | Методические пособия для преподавателя | ЭБС издательства Лань                    | Хрисанфова, Л. А. Эмоции и мотивация : учебно-методическое пособие / Л. А. Хрисанфова, Н. Ю. Ярыгина, И. А. Сибирякова. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2016. — 62 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/153005">https://e.lanbook.com/book/153005</a> |
| 3  | Основная литература                    | ЭБС издательства Лань                    | Отт, Т. О. Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов, обучающихся в вузе : монография / Т. О. Отт. — Кемерово : КемГУ, 2016. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/92370">https://e.lanbook.com/book/92370</a>                                 |
| 4  | Основная литература                    | ЭБС издательства Лань                    | Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учебное пособие / Т. Ю. Удалова. — Омск : ОмГПУ, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/170556">https://e.lanbook.com/book/170556</a>                                     |
| 5  | Дополнительная литература              | ЭБС издательства Лань                    | Шаповалов, Ю. А. Оказание первой помощи и психическая саморегуляция военнослужащих : учебное пособие / Ю. А. Шаповалов. — Самара : Самарский университет, 2022. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/336578">https://e.lanbook.com/book/336578</a>                |
| 6  | Основная литература                    | ЭБС издательства Лань                    | Бородина, Н. В. Общая психология : учебное пособие / Н. В. Бородина, Е. В. Щетинина, Я. В. Церекидзе. — Сочи : СГУ, 2023. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/416984">https://e.lanbook.com/book/416984</a>                                                      |
| 7  | Основная литература                    | ЭБС издательства Лань                    | Яковлев, Б. П. Психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/367388">https://e.lanbook.com/book/367388</a>                                                        |
| 8  | Основная литература                    | ЭБС издательства Лань                    | Марина, И. Е. Методы саморегуляции и психологической разгрузки : учебное пособие / И. Е. Марина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/147554">https://e.lanbook.com/book/147554</a>                     |
| 9  | Основная литература                    | Электронный каталог ЮУрГУ                | Злобин Ю. Д. Основы психорегуляции : учеб. пособие / Ю. Д. Злобин ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Психология развития ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2002. - 27, [2] с.. URL: <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000240582">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000240582</a>            |
| 10 | Дополнительная литература              | ЭБС издательства                         | Майдокина, Л. Г. Психическая саморегуляция в спорте: программа курса по выбору и методические рекомендации : методические                                                                                                                                                                                                                        |

|    |                           |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                           | Лань                  | рекомендации / Л. Г. Майдокина. — Саранск : МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2013. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/74474">https://e.lanbook.com/book/74474</a>                                                                                                                                                                                                             |
| 11 | Дополнительная литература | ЭБС издательства Лань | Бергис, Т. А. Психология стресса : учебное пособие / Т. А. Бергис. — Тольятти : ТГУ, 2019. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/140268">https://e.lanbook.com/book/140268</a>                                                                                                                                                                                           |
| 12 | Дополнительная литература | ЭБС издательства Лань | Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — 142 с. — ISBN 978-5-9293-2666-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/173654">https://e.lanbook.com/book/173654</a>                                                                                                                                                           |
| 13 | Дополнительная литература | ЭБС издательства Лань | Миронова, С. П. Основы здорового образа жизни студента: технологии комплексной саморегуляции : учебное пособие / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. — Екатеринбург : РГППУ, 2023. — 145 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/352490">https://e.lanbook.com/book/352490</a>                                                                                     |
| 14 | Дополнительная литература | ЭБС издательства Лань | Леоновец, О. К. Технология работы в стрессовой ситуации : учебное пособие / О. К. Леоновец. — Тольятти : ТГУ, 2012. — 43 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/139758">https://e.lanbook.com/book/139758</a>                                                                                                                                                                   |
| 15 | Дополнительная литература | ЭБС издательства Лань | Позитивные психологические интервенции: компендиум практических упражнений : учебно-методическое пособие / А. А. Реан, А. А. Ставцев, Р. Г. Кузьмин, А. В. Егорова ; под редакцией А. А. Реана. — Москва : МПГУ, 2022. — 172 с. — ISBN 978-5-4263-1113-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/339080">https://e.lanbook.com/book/339080</a>                                     |
| 16 | Дополнительная литература | ЭБС издательства Лань | Психоэмоциональная устойчивость субъектов педагогического взаимодействия как условие развития безопасной образовательной среды : учебно-методическое пособие / С. Г. Корлякова, И. И. Кобзарёва, Л. В. Лидак [и др.] ; под редакцией Л. В. Лидак [и др.]. — Ставрополь : СГПИ, 2020. — 146 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/193049">https://e.lanbook.com/book/193049</a> |
| 17 | Основная литература       | ЭБС издательства Лань | Никулина, И. В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития : учебное пособие / И. В. Никулина. — Самара : Самарский университет, 2022. — 82 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/336452">https://e.lanbook.com/book/336452</a>                                                                                                                                             |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий | № | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, |
|-------------|---|--------------------------------------------------------------|
|-------------|---|--------------------------------------------------------------|

|                                 |            |                                                                                     |
|---------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | ауд.       | предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
| Практические занятия и семинары |            | мультимедийное оборудование                                                         |
| Лекции                          | 247<br>(2) | мультимедийное оборудование (компьютер и проектор)                                  |