МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
_____Сенченко П.В.
«22» _____02_____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ СОЗНАНИЕМ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **39.03.03 Организация работы с молодежью**
Направленность (профиль) / специализация: **Современные технологии в организации работы с молодежью**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **Гуманитарный факультет (ГФ)**
Кафедра: **Кафедра философии и социологии (ФС)**
Курс: **1**
Семестр: **2**
Учебный план набора 2023 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	2 семестр	Всего	Единицы
Лекционные занятия	36	36	часов
Практические занятия	36	36	часов
Самостоятельная работа	108	108	часов
Общая трудоемкость (включая промежуточную аттестацию)	180	180	часов
	5	5	з.е.

Формы промежуточной аттестация	Семестр
Зачет	2

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко П.В.
Должность: Проректор по УР
Дата подписания: 22.02.2023
Уникальный программный ключ:
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Томск

Согласована на портале № 71594

1. Общие положения

1.1. Цели дисциплины

1. Формирование навыка управления эмоциями, формирование осознанного отношения к переживаемым эмоциям.

1.2. Задачи дисциплины

1. Создание целостного представления о процессах и явлениях в происходящих в психике человека.
2. Знакомство с психологическими концепциями, позволяющим дать общее целостное представление о психике человека, ее структуре и механизмах работы.
3. Выявление возможностей современных методов работы с эмоциями.
4. Формирование культуры эмоциональных проявлений, осмысление современных этико-эстетических установок, регулирующих отношения человека к человеку, человека к обществу и человека к окружающей среде.
5. Овладение умениями и навыками работы с эмоциями, самоконтроль и саморазвитие.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).
Часть блока дисциплин: Обязательная часть.
Модуль дисциплин: Модуль направления подготовки (special hard skills – SHS).
Индекс дисциплины: Б1.О.03.03.
Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1):

Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные компетенции		

Согласована на портале № 71594

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знает основные приемы и принципы эффективного управления собственным временем, основные методики самоконтроля, саморазвития и самообучения; принципы непрерывного образования / принципы образования в течение всей жизни	Знает условия формирования навыка организации работы с чувственными переживаниями и эмоциями, знает структуру и функции сознания.
	УК-6.2. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время, использовать современные методы и цифровые инструменты тайм-менеджмента для повышения личной эффективности в процессе обучения и профессионального развития	Умеет навыками управления процессами сознания и работать с системой современных и личных ценностей, выстраивать приоритеты в выборе пути развития как личностного, так и профессионального.
	УК-6.3. Владеет навыками самодиагностики и рефлексии для корректировки траектории саморазвития и повышения эффективности достижения поставленных перед собой целей и задач; понимает значимость образования в течение всей жизни	Владеет техникой самостоятельно осуществлять рефлексию и объективно оценивать возможности и методы выбранных путей для максимально быстрого решения задач.
Общепрофессиональные компетенции		
-	-	-
Профессиональные компетенции		
-	-	-

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры
		2 семестр
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего	72	72
Лекционные занятия	36	36
Практические занятия	36	36
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего	108	108

Согласована на портале № 71594

Подготовка к дискуссии	38	38
Подготовка к зачету	34	34
Подготовка к тестированию	36	36
Общая трудоемкость (в часах)	180	180
Общая трудоемкость (в з.е.)	5	5

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Структура дисциплины по разделам (темам) и видам учебной деятельности приведена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Названия разделов (тем) дисциплины	Лек. зан., ч	Прак. зан., ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
2 семестр					
1 Эмоциональный интеллект	6	6	17	29	УК-6
2 Роль эмоций в жизни человека	6	8	17	31	УК-6
3 Эмоции и личность	3	5	19	27	УК-6
4 Положительные и отрицательные эмоции	6	6	13	25	УК-6
5 Влияние эмоций на здоровье. Выражение эмоций, запреты	6	5	21	32	УК-6
6 Управление эмоциями	9	6	21	36	УК-6
Итого за семестр	36	36	108	180	
Итого	36	36	108	180	

5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

Названия разделов (тем) дисциплины	Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)	Трудоемкость (лекционные занятия), ч	Формируемые компетенции
2 семестр			
1 Эмоциональный интеллект	Определение понятий "Чувства", "Эмоции". Виды эмоций (настроение, состояние, аффект, апатия). Смешанные эмоции особенности проявлений. Оценочная функция эмоций: ожидание и прогнозирование.	6	УК-6
	Итого	6	
2 Роль эмоций в жизни человека	Управляющая роль эмоций. Функции и механизмы проявления эмоций: защитная, компенсаторная, сигнальная	6	УК-6
	Итого	6	
3 Эмоции и личность	Самооценка и самоотчет. Концепции Г.Н. Ланге, У. Джеймса, У. Кеннона, Симонова П.В., Рубеншейна С.Л. Эстетические чувства и их проявления.	3	УК-6
	Итого	3	

Согласована на портале № 71594

4 Положительные и отрицательные эмоции	Воспитание эмоций. Виды отрицательных и положительных эмоций. Теория лжи П. Экмана. Язык телодвижений А. Пиза. Своеобразие эмоциональных проявлений: потребность, мотив, стремление, намерение. Стенические и астенические чувства.	6	УК-6
	Итого	6	
5 Влияние эмоций на здоровье. Выражение эмоций, запреты	Влияние отрицательных эмоций на физическое состояние. Конфликт "хочу и надо". Положительные эмоции как источник жизненной энергии. Запрет на чувства (подавление, агрессия) как защитные механизмы. Конструктивное выражение эмоций. Последствие чувственных выражений. Рекомендации.	6	УК-6
	Итого	6	
6 Управление эмоциями	Эмоциональное напряжение и его последствия. Механизмы снижения эмоционального напряжения. Способы эмоциональной саморегуляци. Развитие эмоционального интеллекта. Система диагностики эмоционального интеллекта (самоуважение, сочувствие и ответственность, приспособляемость, управление стрессом, общее настроение). Основные навыки эмоционального интеллекта. Профессиональное выгорание. Симптомы и средства профилактики профессионального выгорания.	9	УК-6
	Итого	9	
Итого за семестр		36	
Итого		36	

5.3. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.3.

Таблица 5.3. – Наименование практических занятий (семинаров)

Названия разделов (тем) дисциплины	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
2 семестр			
1 Эмоциональный интеллект	Физические и психические проявления эмоций. Эмоция как процесс проживания события. Филогенетические переживания. Эмоциональный тон.	6	УК-6
	Итого	6	
2 Роль эмоций в жизни человека	Эмоции как источник отношения. Эмоциональная мотивация и целеполагание. Дистанцирование и апатия. Метапозиция.	8	УК-6
	Итого	8	

Согласована на портале № 71594

3 Эмоции и личность	Простые и сложносоставные эмоции. Эмоциональные выражения как проявления чувств. Структура эмоциональных проявлений.	5	УК-6
	Итого	5	
4 Положительные и отрицательные эмоции	Формы проявления чувственных переживаний: удовлетворение первичных потребностей, радость, ликование, удивление, симпатия, восторг, благодарность, нежность, безопасность. Обида, злость, агрессия, усталость, печаль, страх, отвращение, презрение.	6	УК-6
	Итого	6	
5 Влияние эмоций на здоровье. Выражение эмоций, запреты	Психосоматика. основные механизмы подавления и их эмоциональное выражение. Подавление и агрессия как негативное выражение эмоций. Конструктивно-созидательное как двигатель к росту. Правила выражения эмоций. Рекомендации по снятию негативных переживаний и их последствий.	5	УК-6
	Итого	5	
6 Управление эмоциями	Факторы, способствующие осознанию эмоций: информация, стратегия, цель, осознанная разрядка, альтернативный способ сброса энергии напряжения. (искусство, музыка, спорт, дискуссия). Особенности развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного периода, подростков. Особенности работы по развитию эмоционального интеллекта у взрослых людей.	6	УК-6
	Итого	6	
Итого за семестр		36	
Итого		36	

5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

5.5. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

5.6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.6.

Таблица 5.6. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов (тем) дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
2 семестр				

Согласована на портале № 71594

1 Эмоциональный интеллект	Подготовка к дискуссии	7	УК-6	Дискуссия
	Подготовка к зачету	7	УК-6	Зачёт
	Подготовка к тестированию	3	УК-6	Тестирование
	Итого	17		
2 Роль эмоций в жизни человека	Подготовка к дискуссии	7	УК-6	Дискуссия
	Подготовка к зачету	5	УК-6	Зачёт
	Подготовка к тестированию	5	УК-6	Тестирование
	Итого	17		
3 Эмоции и личность	Подготовка к дискуссии	7	УК-6	Дискуссия
	Подготовка к зачету	5	УК-6	Зачёт
	Подготовка к тестированию	7	УК-6	Тестирование
	Итого	19		
4 Положительные и отрицательные эмоции	Подготовка к дискуссии	3	УК-6	Дискуссия
	Подготовка к зачету	3	УК-6	Зачёт
	Подготовка к тестированию	7	УК-6	Тестирование
	Итого	13		
5 Влияние эмоций на здоровье. Выражение эмоций, запреты	Подготовка к дискуссии	7	УК-6	Дискуссия
	Подготовка к зачету	7	УК-6	Зачёт
	Подготовка к тестированию	7	УК-6	Тестирование
	Итого	21		
6 Управление эмоциями	Подготовка к дискуссии	7	УК-6	Дискуссия
	Подготовка к зачету	7	УК-6	Зачёт
	Подготовка к тестированию	7	УК-6	Тестирование
	Итого	21		
Итого за семестр		108		
Итого		108		

5.7. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности представлено в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Формируемые компетенции	Виды учебной деятельности			Формы контроля
	Лек. зан.	Прак. зан.	Сам. раб.	
УК-6	+	+	+	Дискуссия, Зачёт, Тестирование

6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

6.1. Балльные оценки для форм контроля

Балльные оценки для форм контроля представлены в таблице 6.1.

Таблица 6.1 – Балльные оценки

Согласована на портале № 71594

Формы контроля	Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра	Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ	Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра	Всего за семестр
2 семестр				
Зачёт	10	10	10	30
Тестирование	10	10	10	30
Дискуссия	10	10	20	40
Итого максимум за период	30	30	40	100
Нарастающим итогом	30	60	100	100

6.2. Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

Пересчет баллов в оценки за текущий контроль представлен в таблице 6.2.

Таблица 6.2 – Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

Баллы на дату текущего контроля	Оценка
≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату ТК	5
От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату ТК	4
От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату ТК	3
< 60% от максимальной суммы баллов на дату ТК	2

6.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 6.3.

Таблица 6.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Оценка	Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен	Оценка (ECTS)
5 (отлично) (зачтено)	90 – 100	A (отлично)
4 (хорошо) (зачтено)	85 – 89	B (очень хорошо)
	75 – 84	C (хорошо)
	70 – 74	D (удовлетворительно)
3 (удовлетворительно) (зачтено)	65 – 69	
	60 – 64	E (посредственно)
2 (неудовлетворительно) (не зачтено)	Ниже 60 баллов	F (неудовлетворительно)

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Психология: Учебное пособие / Л. В. Смольникова - 2016. 337 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/6417.

7.2. Дополнительная литература

1. Золотухина, Е. В. Философская антропология : учебное пособие для вузов / Е. В. Золотухина. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/517116.

7.3. Учебно-методические пособия

7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

Согласована на портале № 71594

1. Психология коммуникации: Психология коммуникации / Е. М. Покровская, Л. В. Смольникова - 2016. 115 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/5979.

7.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа;

– в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к современным базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для лекционных занятий

Для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используется учебная аудитория с достаточным количеством посадочных мест для учебной группы, оборудованная доской и стандартной учебной мебелью. Имеются мультимедийное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по лекционным разделам дисциплины.

8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Учебная аудитория: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций, помещение для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 303 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Интерактивная панель;
- Камера;
- Микрофон;
- Тумба для докладчика;
- Магнитно-маркерная доска;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:

- Google Chrome;

8.3. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 209 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;

Согласована на портале № 71594

- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду ТУСУРа.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

8.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями зрения** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

9. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

9.1. Содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы, представленные в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

Названия разделов (тем) дисциплины	Формируемые компетенции	Формы контроля	Оценочные материалы (ОМ)
1 Эмоциональный интеллект	УК-6	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Дискуссия	Примерный перечень тем для дискуссий
2 Роль эмоций в жизни человека	УК-6	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Дискуссия	Примерный перечень тем для дискуссий

Согласована на портале № 71594

3 Эмоции и личность	УК-6	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Дискуссия	Примерный перечень тем для дискуссий
4 Положительные и отрицательные эмоции	УК-6	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Дискуссия	Примерный перечень тем для дискуссий
5 Влияние эмоций на здоровье. Выражение эмоций, запреты	УК-6	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Дискуссия	Примерный перечень тем для дискуссий
6 Управление эмоциями	УК-6	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Дискуссия	Примерный перечень тем для дискуссий

Шкала оценки сформированности отдельных планируемых результатов обучения по дисциплине приведена в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

Оценка	Баллы за ОМ	Формулировка требований к степени сформированности планируемых результатов обучения		
		знать	уметь	владеть
2 (неудовлетворительно)	< 60% от максимальной суммы баллов	отсутствие знаний или фрагментарные знания	отсутствие умений или частично освоенное умение	отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков
3 (удовлетворительно)	от 60% до 69% от максимальной суммы баллов	общие, но не структурированные знания	в целом успешно, но не систематически осуществляемое умение	в целом успешное, но не систематическое применение навыков
4 (хорошо)	от 70% до 89% от максимальной суммы баллов	сформированные, но содержащие отдельные проблемы знания	в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение	в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы применение навыков

Согласована на портале № 71594

5 (отлично)	≥ 90% от максимальной суммы баллов	сформированные систематические знания	сформированное умение	успешное и систематическое применение навыков

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3.

Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

Оценка	Формулировка требований к степени компетенции
2 (неудовлетворительно)	Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале или Знать на уровне **ориентирования**, представлений. Обучающийся знает основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно обращаться для более детального его усвоения.
3 (удовлетворительно)	Знать и уметь на **репродуктивном** уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях.
4 (хорошо)	Знать, уметь, владеть на **аналитическом** уровне. Зная на репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения.
5 (отлично)	Знать, уметь, владеть на **системном** уровне. Обучающийся знает изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим элементом и другими элементами содержания дисциплины, его значимость в содержании дисциплины.

9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

1. Что такое эмоция? а) функция головного мозга, б) отражение внутренних стимулов, событий, оценок, в) восприятие реального предмета, г) отношение к другому человеку.
2. Филогенетические признаки -это... а) наиболее древние признаки, б) сформировавшиеся в процессе эволюции, в) переживание удовольствия и неудовольствия, г) этико-эстетические переживания.
3. Настроение - это... а) слабо выраженное устойчивое эмоц3иональное состояние, б) кратковременное и сильно выраженное состояние, в) кратковременное слабовыраженное состояние, г) долговременное и сильно выраженное состояние.
4. Аффект - это… а) состояние, которое приводит к возникновению целой серии бурнопротекающих реакций, б) интенсивное и кратковременное состояние сменяющееся апатией, в) часто проявляющееся и сопровождающееся повторяющимися действиями состояние, г) состояние упадка сил, равнодушие, безысходность.
5. Какая из функций не является эмоциональной... а) защитная, б) мобилизующая, в) сигнальная, г) дифференцирующая.
6. Кто из представителей выделял в эмоциональных проявлениях личности три сферы: органическую жизнь, материальные потребности и духовные интересы: а) Рубинштейн С.Л., б) Павлов И.П., в) Симонов П.В. г) Ланге
7. Какой фактор является первичным в вопросе формирования эмоционального интеллекта? а) родительская помощь, б) социальная среда, в) физиологические особенности, г) психологические склонности.
8. Какой из критериев определяет уровень развития эмоционального интеллекта? а) стрессоустойчивость, б) широкий диапазон чувствительности, в) высокие

Согласована на портале № 71594

интеллектуальные способности, г) культурная самоидентификация личности.

9. Какая фаза развития личности не является фазой эмоционального выгорания? а) напряжения, б) конфликта, в) резистенции, г) истощения.
10. назовите физические симптомы эмоционального выгорания: а)восприимчивость к изменениям внешней среды, б) бессонница, в) половая дисфункция, г) потеря памяти.

9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Каковы основные функции эмоционального интеллекта?
2. Каковы критерии измерения эмоционального интеллекта?
3. Перечислите и охарактеризуйте основные навыки эмоционального интеллекта.
4. Назовите и раскройте этапы фазы "Напряжения" при эмоциональном выгорании.
5. Укажите не менее 10 симптомов эмоционального выгорания

9.1.3. Примерный перечень тем для дискуссий

1. В чем состоит отличие чувств от эмоций?
2. Почему необходимо контролировать эмоциональный фон?
3. Как эмоциональный интеллект влияет на иерархию ценностей?
4. В чем заключается деструктивная функция эмоций.
5. В чем отличие чувственных переживаний от эстетических?

9.2. Методические рекомендации

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

– чтение или просмотр материала осуществляйте со скоростью, достаточной для индивидуального понимания и освоения материала, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;

– если в тексте встречаются незнакомые или малознакомые термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;

– осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации, в т.ч. с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия, в т.ч. в форме вебинаров. Расписание вебинаров и записи вебинаров публикуются в электронном курсе / электронном журнале по дисциплине.

Осуществлять своевременную подготовку к семинарам (читать учебник, лекцию).

Своевременно выполнять задания.

9.3. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 9.4.

Таблица 9.4 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Согласована на портале № 71594

Категории обучающихся	Виды дополнительных оценочных материалов	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями слуха	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы	Преимущественно письменная проверка
С нарушениями зрения	Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету	Преимущественно дистанционными методами
С ограничениями по общемедицинским показаниям	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы	Преимущественно проверка методами, определяющимися исходя из состояния обучающегося на момент проверки

9.4. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

– в печатной форме;
– в печатной форме с увеличенным шрифтом;
– в форме электронного документа;
– методом чтения ассистентом задания вслух;
– предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

– письменно на бумаге;
– набор ответов на компьютере;
– набор ответов с использованием услуг ассистента;
– представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:
– в форме электронного документа;
– в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:
– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Согласована на портале № 71594

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФС
протокол № 10 от «16» 12 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Должность	Инициалы, фамилия	Подпись
Заведующий выпускающей каф. ФС	В.В. Орлова	Согласовано, e5bed15c-8ba7-4432-a72f-f86cdce57904
Заведующий обеспечивающей каф. ФС	В.В. Орлова	Согласовано, e5bed15c-8ba7-4432-a72f-f86cdce57904
И.О. начальника учебного управления	И.А. Лариошина	Согласовано, c3195437-a02f-4972-a7c6-ab6ee1f21e73

ЭКСПЕРТЫ:

Доцент, каф. ФиС	Л.Л. Захарова	Согласовано, 99b56d4a-5ed0-40c3-88c8-3a9ced18829e
Доцент, каф. ФиС	Л.Л. Захарова	Согласовано, 99b56d4a-5ed0-40c3-88c8-3a9ced18829e

РАЗРАБОТАНО:

Доцент, каф. ФиС	О.Н. Герман	Разработано, 19646437-7eb5-4fb0-bd5b-121e3bdbf291

Согласована на портале № 71594