

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.  
Н.И. Лобачевского»

ФАКУЛЬТЕТ СОЦИАЛЬНЫХ НАУК

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума Учёного совета ННГУ  
протокол № 4 от 14.12.2021 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)  
ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

38.03.03 УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы  
УПРАВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПЕРСОНАЛА ОРГАНИЗАЦИИ

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

БАКАЛАВР

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

ОЧНАЯ

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород  
2021 год

## **1. МЕСТО И ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Психофизиология профессиональной деятельности» относится к базовой части Учебного плана Основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) ННГУ подготовки бакалавров по направлению 38.03.01 "Управление персоналом". Дисциплина «Психофизиология профессиональной деятельности» является дисциплиной обязательной для изучения на 2 курсе в 4 семестре.

*Целью изучения дисциплины* является формирование у студентов представлений о психологических и физиологических механизмах профессиональной деятельности и связанных с ней состояний.

*В процессе изучения курса решаются следующие задачи:*

1. изучение основ психофизиологии человека и физиологии труда, которые являются основой психофизиологии трудовой деятельности;
2. формирование умений психофизиологической диагностики профессиональных способностей;
3. изучение физиологических основ безопасности труда;
4. формирование умений разработки режимов труда и отдыха;
5. изучение физиологических и психологических механизмов эффективной работы человека, нормирования и безопасности труда;
6. изучение внутренних и внешних факторов, влияющих на эффективность труда и состояния человека;
7. формирование умений психологической диагностики функциональных состояний;
8. изучение механизмов стресса, психофизиологической адаптации, саморегуляции;
9. изучение психофизиологии человека в экстремальных режимах деятельности;
10. формирование умений саморегуляции и сопротивления стрессу.

Прохождение дисциплины «Психофизиология профессиональной деятельности» направлено на формирование компетенций ОК-7; ОК-8; ПК-9; ПК-18.

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)**

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Психофизиология профессиональной деятельности» являются составной частью модели выпускника бакалавриата по направлению 38.03.03 "Управление персоналом", которая отражена в карте компетенций ОПОП подготовки бакалавров по данному направлению. Извлечения из карты компетенций, относящиеся к дисциплине «Психофизиология профессиональной деятельности» представлены в таблице 1.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, указанных в ОПОП ННГУ подготовки бакалавров по направлению 38.03.03 Управление персоналом:

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию;

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-9 - знанием нормативно-правовой базы безопасности и охраны труда, основ политики организации по безопасности труда, основ оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда для различных категорий персонала, владением навыками расчетов продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала, а также владением технологиями управления безопасностью труда персонала и

умение применять их на практике;

ПК-18 - владением методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных заболеваний, знание основ оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала и умением применять их на практике.

В целом, в результате освоения дисциплины «Психофизиология профессиональной деятельности», обучающийся должен сформировать компетенции в той части, которая относится к данной дисциплине.

Планируемые результаты обучения представлены в таблице 1.

## Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции с указанием кода компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине:			
	знать	уметь	владеть первичным профессиональным опытом и навыками	демонстрировать личностную готовность к профессиональному совершенствованию
ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представление о психофизиологических основах самоорганизации профессиональной деятельности;</li> <li>- иметь представление о психофизиологических механизмах саморегуляции;</li> <li>- понимать физиологическую природу психических состояний;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь составлять режим эффективной деятельности;</li> <li>- применять на практике методы оценки функциональных состояний;</li> <li>- применять на практике методы саморегуляции;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь опыт самоорганизации деятельности;</li> <li>- иметь первичные навыки саморегуляции;</li> <li>- иметь навыки оценки функциональных состояний организма;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь мотивацию к самоорганизации деятельности и повышению её эффективности;</li> <li>- иметь и развивать способности к саморегуляции;</li> <li>- демонстрировать готовность к развитию профессиональных качеств</li> </ul>
ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представление о важности здорового образа жизни и физической подготовки для эффективной профессиональной деятельности;</li> <li>- знать принципы здорового образа жизни;</li> <li>- знать основные механизмы и факторы поддержания работоспособности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь применять на практике принципы здорового образа жизни;</li> <li>- уметь применять на практике методы поддержки работоспособности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь опыт осуществления здорового образа жизни;</li> <li>- иметь опыт и навыки формирования стиля профессиональной деятельности, максимально эффективного по работоспособности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь интерес и мотивацию вести здоровый образ жизни;</li> <li>- иметь и развивать физические способности к и готовность к высокой работоспособности;</li> </ul>
ПК-9 - знанием нормативно-правовой базы безопасности и охраны труда, основ политики организации по безопасности труда, основ оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда для различных категорий персонала, владением навыками расчетов продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала, а также владением технологиями управления безопасностью труда персонала и умение применять их на практике	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать ключевые теории и принципы безопасности труда;</li> <li>- знать принципы формирования и оптимизации режимов труда и отдыха;</li> <li>- знать основы психофизиологии человека и физиологии труда;</li> <li>- -знать теории психологических состояний и стилей деятельности;</li> <li>- знать принципы концепции психофизиологической пригодности к профессиональной деятельности;</li> <li>- знать физиологические и психологические механизмы эффективной работы человека;</li> <li>- знать методы психофизиологии профессиональной деятельности;</li> <li>- знать методы оценки профессиональной пригодности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь составлять профпригодность с учетом психофизиологических нормативов профессиональной деятельности;</li> <li>- уметь применять на практике методы психологической и психофизиологической диагностики состояний;</li> <li>- уметь оценивать работоспособность и психофизиологическую профпригодность персонала;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь опыт оценки состояний человека с учетом требований профпригодности;</li> <li>- иметь опыт применения на практике психофизиологических методов оценки персонала;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь интерес и творческую активность в изучении психофизиологических механизмов профессиональной деятельности;</li> <li>- иметь мотивацию к повышению эффективности труда и работоспособности;</li> <li>- демонстрировать готовность к соблюдению норм безопасности труда;</li> </ul>
ПК-18 - владением методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных заболеваний, знанием основ оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала и умением применять их на практике	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать ключевые теории адаптации, стресса и совладения с ним;</li> <li>- знать теории психофизиологической адаптации к профессиональной деятельности;</li> <li>- знать психофизиологические основы обеспечения безопасности труда;</li> <li>- знать методы психофизиологической профилактики и коррекции профессиональной дезадаптации;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь применять на практике методы оценки стресса, пограничных психических состояний, стилей копинг-поведения;</li> <li>- уметь применять на практике критерии оценки безопасности труда;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь опыт составления программ адаптации новых работников к организационным условиям труда;</li> <li>- иметь опыт составления программ профилактики профессиональной дезадаптации работников;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь интерес к изучению механизмов адаптации и совладания со стрессом;</li> <li>-демонстрировать готовность к соблюдению правил по охране труда и здоровью персонала.</li> </ul>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Структура дисциплины «Психофизиология профессиональной деятельности»

**Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.**

**Объём (общая трудоемкость) дисциплины для очной формы обучения** составляет 2 зачетных единицы, всего 72 часа, из которых на очной форме обучения

- 49 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (16 часов – занятия лекционного типа, 32 часа – практические занятия, в том числе 2 часа - мероприятия текущего контроля успеваемости; 1 час - мероприятия промежуточной аттестации);
- 23 часа составляет самостоятельная работа обучающегося;

на заочной форме обучения:

- 13 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (4 часа – занятия лекционного типа, 8 часов – практические занятия, в том числе 2 часа - мероприятия текущего контроля успеваемости; 1 час - мероприятия промежуточной аттестации);
- 59 часов составляет самостоятельная работа обучающегося (55 часов – работа в течение семестра, 4 часа – подготовка к промежуточной аттестации),

Структура дисциплины представлена в таблицах 2-3.

Таблица 2

#### Структура дисциплины «Психофизиология профессиональной деятельности» для очной формы обучения

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины, форма промежуточной аттестации по дисциплине	Всего часов	Контактная работа			Самостоятельная работа
		Лекции	Практические занятия	Всего часов контактной работы	
Тема 1. Психофизиология профессиональной деятельности как наука и практика	4	2		2	2
Тема 2. Общая психофизиология	8	2	4	6	2
Тема 3. Психофизиология состояний	8	2	4	6	2
Тема 4. Психофизиология жизнедеятельности, труда и отдыха	8	2	4	6	2
Тема 5. Психофизиология стресса и адаптации	7		4	4	3
Тема 6. Работоспособность	9	2	4	6	3
Тема 7. Психофизиология отбора и профпригодности	9	2	4	6	3
Тема 8. Психофизиология нормирования труда	9	2	4	6	3
Тема 9. Психофизиологические основы обеспечения безопасности труда	9	2	4	6	3

**Структура дисциплины «Психофизиология профессиональной деятельности»  
для заочной формы обучения**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины, форма промежуточной аттестации по дисциплине	Всего часов	Контактная работа			Самостоятельная работа, в том числе часы самостоятельной подготовки к промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Всего часов контактной работы	
Тема 1. Психофизиология профессиональной деятельности как наука и практика	6	1		1	5
Тема 2. Общая психофизиология	13	1		1	12
Тема 3. Психофизиология состояний	10	2		2	8
Тема 4. Психофизиология жизнедеятельности, труда и отдыха	6		2	2	4
Тема 5. Психофизиология стресса и адаптации	6		2	2	4
Тема 6. Работоспособность	5		1	1	4
Тема 7. Психофизиология отбора и профпригодности	7		1	1	6
Тема 8. Психофизиология нормирования труда	7		1	1	6
Тема 9. Психофизиологические основы обеспечения безопасности труда	7		1	1	6

### 3.1. Содержание дисциплины «Психофизиология профессиональной деятельности»

Тема 1. Психофизиология профессиональной деятельности как наука и практика. Предмет, задачи, основные понятия психофизиологии профессиональной деятельности. История психофизиологии профессиональной деятельности. Задачи психофизиологии профессиональной деятельности.

Тема 2. Общая психофизиология. Психофизиология поведения и деятельности человека. Основные понятия психофизиологии. Психофизиологические системы. Теория функциональных систем П.К. Анохина. Системы психофизиологической регуляции. Психофизиология восприятия. Психофизиология памяти. Психофизиология внимания. Психофизиология эмоций. Психофизиология сознания. Психофизиология поведенческого акта. Психофизиология организации деятельности человека. Психофизиология труда. Методы психофизиологии. Особенности применения методов психофизиологии профессиональной деятельности.

Тема 3. Психофизиология состояний. Функциональные состояния. Роль и место функционального состояния в деятельности. Структура и типология психических состояний. Компоненты психических состояний. Основные классы психических состояний. Профилактика и коррекция неблагоприятных психических состояний.

Тема 4. Психофизиология жизнедеятельности, труда и отдыха. Психофизиологические процессы в норме и при отклонениях. Жизнедеятельность и жизнестойкость. Активность человека: физическая и умственная. Стиль поведения и стиль жизни. Понятие здорового образа жизни. Факторы здорового образа жизни. Значимость здорового образа жизни для человека. Оптимальное рабочее состояние. Психогигиена.

Тема 5. Психофизиология стресса и адаптации. Стресс как психическое и физиологическое состояние. Психофизиология адаптации. Общий адаптационный синдром. Теория стресса Г. Селье. Стрессогены. Динамика развития стресса, фазы общего адаптационного синдрома; клиничко-психологические, психологические, физиологические, эндокринные признаки истощения ресурсов организма. Сбалансированная смена напряжений и расслаблений как решающий фактор, определяющий самочувствие. Совладание со стрессом. Копинг-поведение. Уровни адаптации.

Адаптация к условиям профессиональной деятельности. Факторы, определяющие особенности, динамику и успешность адаптации. Экстремальные условия труда. Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности. Способы снятия переутомления и перенапряжения. Система психофизиологического саморегулирования, самовнушение, дыхание, контроль поведенческих реакций.

Тема 6. Работоспособность. Психофизиологические компоненты работоспособности. Виды работоспособности. Стадии работоспособности. Способы оценки работоспособности. Детерминанты работоспособности. Психофизиологические предпосылки поддержания работоспособности. Физиологическая основа и функциональное значение утомления, поведенческие, психологические, физиологические признаки, профилактика утомления. Физиологическая основа, объективные и субъективные проявления монотонии, характерные особенности. Динамика работоспособности и состояния утомления. Режим труда и отдыха.

Тема 7. Психофизиология отбора и профпригодности. Основы профессиографии. Виды профессиограмм. Психограмма как модель индивидуально-психологических качеств профессионала. Технология и методы составления профессиограмм профпригодности. Психофизиология профессионального отбора и определения профпригодности. История определения профпригодности. Теоретические основы формирования системы оценки профпригодности. Понятие о профессионально важных качествах. Отборочные процедуры, использующиеся при проведении оценки профессиональной пригодности.

Тема 8. Психофизиология нормирования труда. Требования человека к профессии, трудность рабочей нагрузки. Классы условий труда: оптимальные, допустимые, вредные, опасные. Понятия тяжести и напряженности. Оценка тяжести физического труда. Параметры и правила оценки труда по степени тяжести и напряженности трудового процесса. Методы оценки тяжести и напряженности. Измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок. Особенности оценки тяжести труда при статическом напряжении мышц. Эргономическая концепция анализа работы, напряжения организма и стресса. Оценка тяжести умственного труда. Методы распределения функций. Человеко-машинные системы. Подходы к распределению функций между человеком и машиной. Практическое решение задач на распределение функций. Опасности автоматизации.

Тема 9. Психофизиологические основы обеспечения безопасности труда. Личный фактор и его роль в аварийной ситуации. Понятия ошибки, аварийной ситуации, катастрофы (аварии). Теоретические концепции обеспечения безопасности труда. Анализ причин нарушения безопасности труда. Группы причин совершения ошибочного действия.

#### **4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В процессе преподавания дисциплины «Психофизиология профессиональной деятельности» используются современные методы преподавания и образовательные технологии, в том числе активные и интерактивные методы.

При контактной (аудиторной) работе из традиционных методов преподавания используются: изложение преподавателем материала в форме лекций, рассказ студента по теме на семинарском занятии и др. Из активных и интерактивных методов преподавания используются различные методы анализа и обсуждения индивидуальных случаев, различных точек зрения по проблемным вопросам.

При выполнении самостоятельной работы из традиционных методов используются: прочтение и анализ студентом специальной литературы по теме. Выполнение контрольной работы предполагает активную самостоятельную творческую работу по сбору, анализу и интерпретации имеющихся в литературе материалов. Контрольная работа представляет собой реферат по теме, в ходе выполнения которого автор анализирует данные литературы, их творчески анализирует, интерпретирует и представляет для обсуждения.

#### **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

В рамках дисциплины «Психофизиология профессиональной деятельности» предусмотрено

1. выполнение самостоятельной контрольной работы в форме реферата,
2. самостоятельная подготовка к промежуточной аттестации, в том числе:
  - повторение пройденного на занятиях материала,
  - самостоятельное изучение отдельных вопросов программы.

Выполнение самостоятельной контрольной работы в форме реферата осуществляется на основе лекций, учебников, дополнительной литературы. Реферат пишется по теме, указанной преподавателем из списка.

##### **Темы рефератов**

1. Психофизиологические механизмы деятельности.
2. Психофизиологические факторы профессионального и личностного самоопределения.
3. Профессионализм и психофизиологическая индивидуальность.
4. Психология и психофизиология здоровья в профессиональной деятельности.
5. Психофизиологические характеристики труда.
6. Психофизиология в профессиональном отборе.
7. Профессиональное самоопределение и актуализация человека в профессии
8. Единство психического и физиологического в трудовой деятельности.
9. Психология и психофизиология утомления
10. Факторы работоспособности
11. Психические состояния в профессиональной деятельности
12. Психофизиологические обоснования организации рабочего времени и сменности
13. Принципы проведения психофизиологических исследований на предприятиях.
14. Анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок.
15. Функциональные состояния человека.
16. Влияние эмоций на деятельность человека.
17. Когнитивные процессы в профессиональной деятельности.
18. Принципы профессиографии
19. Стресс и адаптация на предприятиях.
20. Совладание со стрессом.
21. Взаимосвязь здорового образа жизни и профессиональной деятельности.
22. Психофизиологические аспекты безопасности труда.



23. Саморегуляция профессиональной деятельности.
24. Психофизиологический анализ трудовых операций.
25. Оптимизация режимов труда и отдыха.

Текущий контроль успеваемости проходит в форме представления материалов самостоятельной контрольной работы на практическом занятии.

Самостоятельная подготовка к промежуточной аттестации осуществляется на основе лекций, презентаций, учебников, дополнительной литературы по списку вопросов к зачету. Часть вопросов для подготовки к промежуточной аттестации выносятся на самостоятельное изучение.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Структура и типология психических состояний.
2. Компоненты психических состояний.
3. Основные классы психических состояний.
4. Профилактика и коррекция неблагоприятных психических состояний.
5. Жизнедеятельность и жизнестойкость.
6. Активность человека: физическая и умственная.
7. Понятие здорового образа жизни.
8. Факторы здорового образа жизни.
9. Значимость здорового образа жизни для человека.
10. Режим труда и отдыха.
11. Основы профессиографии.
12. Виды профессиограмм.
13. Психограмма как модель индивидуально-психологических качеств профессионала.
14. Оценка тяжести физического труда.
15. Методы оценки тяжести и напряженности.
16. Измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок.
17. Оценка тяжести умственного труда.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для аттестации включает в себя следующее содержание:

- 1) Перечень компетенций, формирование которых относится к задачам дисциплины «Психофизиология профессиональной деятельности» с критериями оценки,
- 2) Шкалы оценивания,
- 3) Процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине,
- 4) Типовые контрольные задания
- 5) Контрольно-измерительные материалы, в том числе
  - вопросы к промежуточной аттестации (зачету)
  - тест по дисциплине.

### **6.1. Перечень компетенций, формирование которых относится к задачам дисциплины «Психофизиология профессиональной деятельности»**

Дисциплина «Психофизиология профессиональной деятельности» направлена на развитие 4-х компетенций, прописанных в Основной профессиональной образовательной программе подготовки бакалавров по направлению 38.03.03 Управление персоналом:

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию;

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-9 - знанием нормативно-правовой базы безопасности и охраны труда, основ политики организации по безопасности труда, основ оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда для различных категорий персонала, владением навыками расчетов продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала, а также владением технологиями управления безопасностью труда персонала и умение применять их на практике;

ПК-18 - владением методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных заболеваний, знание основ оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала и умением применять их на практике.

Критерии оценки сформированности компетенций приведены в таблице 4.

Таблица 4

**Требуемые результаты обучения по дисциплине**

Код компетенции	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
ОК-7	Знать: - иметь представление о психофизиологических основах самоорганизации профессиональной деятельности; - иметь представление о психофизиологических механизмах саморегуляции; - понимать физиологическую природу психических состояний;	Вопросы к зачету, реферат, тест
	Уметь: - уметь составлять режим эффективной деятельности; - применять на практике методы оценки функциональных состояний; - применять на практике методы саморегуляции	Вопросы к зачету, реферат, тест
	Владеть: - иметь опыт самоорганизации деятельности; - иметь первичные навыки саморегуляции; - иметь навыки оценки функциональных состояний организма;	Вопросы к зачету, реферат, тест
	Личностная готовность к профессиональному самосовершенствованию: - иметь мотивацию к самоорганизации деятельности и повышению её эффективности; - иметь и развивать способности к саморегуляции; - демонстрировать готовность к развитию профессиональных качеств	Вопросы к зачету, реферат, тест
ОК-8	Знать: - иметь представление о важности здорового образа жизни и физической подготовки для эффективной профессиональной деятельности; - знать принципы здорового образа жизни; - знать основные механизмы и факторы поддержания работоспособности;	Вопросы к зачету, реферат, тест
	Уметь: - уметь применять на практике принципы здорового образа жизни; - уметь применять на практике методы поддержки работоспособности;	Вопросы к зачету, реферат, тест
	Владеть: - иметь опыт осуществления здорового образа жизни; - иметь опыт и навыки формирования стиля профессиональной деятельности, максимально эффективного по работоспособности	Вопросы к зачету, реферат, тест
	Личностная готовность к профессиональному самосовершенствованию: - иметь интерес и мотивацию вести здоровый образ жизни; - иметь и развивать физические способности и готовность к высокой работоспособности	Вопросы к зачету, реферат, тест
ПК-9	Знать: - знать ключевые теории и принципы безопасности труда; - знать принципы формирования и оптимизации режимов труда и отдыха; - знать основы психофизиологии человека и физиологии труда; - -знать теории психологических состояний и стилей деятельности; - знать принципы концепции психофизиологической пригодности к профессиональной деятельности; - знать физиологические и психологические механизмы эффективной работы человека; - знать методы психофизиологии профессиональной деятельности; - знать методы оценки профессиональной пригодности	Вопросы к зачету, реферат, тест

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь составлять профессиограмму профпригодности с учетом психофизиологических нормативов профессиональной деятельности;</li> <li>- уметь применять на практике методы психологической и психофизиологической диагностики состояний;</li> <li>- уметь оценивать работоспособность и психофизиологическую профпригодность персонала;</li> </ul>	Вопросы к зачету, реферат, тест
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь опыт оценки состояний человека с учетом требований профпригодности;</li> <li>- иметь опыт применения на практике психофизиологических методов оценки персонала</li> </ul>	Вопросы к зачету, реферат, тест
	<p>Личностная готовность к профессиональному самосовершенствованию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь интерес и творческую активность в изучении психофизиологических механизмов профессиональной деятельности;</li> <li>- иметь мотивацию к повышению эффективности труда и работоспособности;</li> <li>- демонстрировать готовность к соблюдению норм безопасности труда;</li> </ul>	Вопросы к зачету, реферат, тест
ПК-18	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать ключевые теории адаптации, стресса и совладения с ним;</li> <li>- знать теории психофизиологической адаптации к профессиональной деятельности;</li> <li>- знать психофизиологические основы обеспечения безопасности труда;</li> <li>- знать методы психофизиологической профилактики и коррекции профессиональной дезадаптации</li> </ul>	Вопросы к зачету, реферат, тест
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь применять на практике методы оценки стресса, пограничных психических состояний, стилей копинг-поведения;</li> <li>- уметь применять на практике критерии оценки безопасности труда</li> </ul>	Вопросы к зачету, реферат, тест
	<p>Личностная готовность к профессиональному самосовершенствованию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь опыт составления программ адаптации новых работников к организационным условиям труда;</li> <li>- иметь опыт составления программ профилактики профессиональной дезадаптации работников</li> </ul>	Вопросы к зачету, реферат, тест
	<p>Мотивация (личностное отношение)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь интерес к изучению механизмов адаптации и совладания со стрессом;</li> <li>- демонстрировать готовность к соблюдению правил по охране труда и здоровью персонала</li> </ul>	Вопросы к зачету, реферат, тест

## 6.2. Шкалы оценивания

Для оценки сформированности компетенций используется шкала оценивания, приведенная в таблице 5.

## Шкала оценки сформированности компетенций

## ШКАЛА ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Индикаторы компетенции	ШКАЛА ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ						
	Не зачтено		зачтено				
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Опыт и навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач
<u>Личностная готовность к проф. совершенствованию</u>	Отсутствие интереса и мотивации к профессиональному самосовершенствованию	Интерес и мотивация к профессиональному самосовершенствованию ниже минимального уровня	Интерес и мотивация к профессиональному самосовершенствованию на минимальном уровне	Интерес и мотивация к профессиональному самосовершенствованию на среднем уровне	Интерес и мотивация к профессиональному самосовершенствованию выше среднего уровня	Интерес и мотивация к профессиональному самосовершенствованию на высоком уровне	Интерес и мотивация к профессиональному самосовершенствованию очень высоки

### 6.3. Процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Оценка сформированности компетенций осуществляется во время аттестационных мероприятий:

1. текущий контроль успеваемости – проверка самостоятельной работы (реферата) и оценка его представления на практическом занятии,
2. промежуточная аттестация, которая может осуществляться в 2-х формах:
  - устный зачет,
  - письменный зачет в виде итогового теста.

По дисциплине «Психофизиология профессиональной деятельности» для оценки сформированности компетенций предусмотрен текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в форме зачета, во время которых проводится оценка сформированности компетенций в части полноты знаний, наличия умений, владение первичным профессиональным опытом и соответствующими навыками, выраженности личностной готовности к профессиональному совершенствованию.

Во время промежуточной аттестации проводится оценка знаний и умений, а также учитывается оценка сформированности компетенций, полученная по итогам текущего контроля успеваемости.

Текущий контроль успеваемости проходит в форме анализа содержания самостоятельной работы (реферата) и представления её материалов на практическом занятии.

На промежуточной аттестации проводится оценка сформированности всех компетенций, относящихся к дисциплине «Психофизиология профессиональной деятельности». Промежуточная аттестация по дисциплине «Психофизиология профессиональной деятельности» проводится в форме зачета, который может проводиться как в устной, так и в письменной формах.

Устный зачет проводится по вопросам, которые выносятся на промежуточную аттестацию. Опрос студентов осуществляется по вопросам. Необходимо кратко ответить на 4 вопроса, по одному на каждую компетенцию. Время подготовки к устному ответу – 5 минут. Большая часть вопросов разбирается на занятиях. Некоторые вопросы выносятся на самостоятельное изучение по базовому учебнику. В некоторых случаях промежуточная аттестация может проходить письменно в виде теста. При промежуточной аттестации учитываются результаты текущего контроля успеваемости.

Общая схема формирования компетенций, относящихся к дисциплине «Психофизиология профессиональной деятельности», и оценки их сформированности, включает 2 этапа, соответственно 2 аттестационным испытаниям:

1 этап – определение обобщенной оценки сформированности компетенций по итогам текущего контроля успеваемости. Если студент получает оценку «неудовлетворительно», он тем самым демонстрирует отсутствие минимально необходимых знаний и умений по предмету и несформированность соответствующих компетенций. В данном случае студенту необходимо пройти обучение по дисциплине повторно. На промежуточной аттестации автоматически выставляется неудовлетворительная оценка в ведомость.

Если студент успешно выполняет задания самостоятельной работы, это означает, что компетенции, относящиеся к дисциплине, в своей совокупности сформированы на минимальном уровне в части полноты знаний и наличия умений. На этом основании студент допускается ко второму этапу оценки сформированности компетенций.

2 этап – определение обобщенной оценки сформированности компетенций по итогам промежуточной аттестации. Обобщенная оценка сформированности компетенций по промежуточной аттестации заносится в ведомость как оценка по дисциплине.

Для оценки сформированности компетенций на итоговой аттестации используется 2-балльная шкала (таблица 6).

## Оценка сформированности компетенций по итогам промежуточной аттестации

	Критерий сформированности компетенций на оценку	
	НЕЗАЧТЕНО	ЗАЧТЕНО
<b>Общая характеристика оценки</b>	полнота знаний и умений, относящихся к компетенциям, которые формируются в рамках дисциплины, не соответствует минимальным требованиям	полнота знаний и умений, относящихся к компетенциям, которые формируются в рамках дисциплины, соответствует минимальным требованиям
<b>Текущий контроль успеваемости</b>	реферат не написан, либо написан не полно, тема не раскрыта	реферат написан достаточно полно, тема раскрыта
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	не даны верные ответы на вопросы, показывающие сформированность компетенций	даны верные ответы на 1 или более вопросов по каждой компетенции

## 6.4. Типовые контрольные задания для контроля сформированности компетенций

## Типовые вопросы теста для промежуточной аттестации

ОК-7:

## 1. К методам саморегуляции не относится:

- а) аутотренинг,
- б) нервно-мышечная релаксация,
- в) прокрастинация,
- г) идеомоторная тренировка

## 2. На протяжении рабочего дня наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается:

- а) с 12 до 16 ч
- б) 10 до 12 и с 16 до 18
- в) 20 до 24 ч
- г) 5 до 8 ч и с 13 до 16 ч

ОК-8:

## 1. Что необходимо знать оказывающему первую помощь?

- а) Признаки (симптомы) нарушений жизненно важных систем организма
- б) Общие принципы, методы, приемы оказания первой помощи применительно к особенностям конкретного человека в зависимости от ситуации
- в) Основные способы транспортировки пострадавших
- г) Для правильного оказания первой помощи пострадавшему необходимо знать все перечисленное

## 2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

ПК-9:

## 1. Выявить участки мозга с активно работающими нейронными клетками позволяет метод:

- а) магнитоэнцефалография;

- б) электроэнцефалография;
- в) магнито-резонансной томографии;
- г) позитронно-эмиссионной томографии

**2. Сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении) – это:**

- а) внимание;
- б) концентрация внимания;
- в) внимательность

**3. Межполушарная асимметрия мозга – это**

- а) не равноценность, качественное различие того вклада, которое делает левое и правое полушарие мозга в каждую психическую функцию;
- б) качественная характеристика ощущений;
- в) доминирование правой руки как мощного средства адаптивного поведения человека;
- г) ассиметричная локализация нервного аппарата второй сигнальной системы;

**4. Контролируемый и осознаваемый процесс, обладающий пропускной способностью, обеспечивающий последовательную обработку информации:**

- а) произвольное внимание;
- б) непроизвольное внимание;
- в) постпроизвольное внимание;
- г) предвнимание.

ПК-18:

**1. Стрессор это:**

- а) стимул, вызывающий стрессовую реакцию;
- б) реакция, различных мозговых структур на раздражение;
- в) защитных механизмов организма;
- г) соотношение отделов вегетативной нервной системы;

**2. В каком случае грузчик может переносить груз массой одного места до 80 кг?**

- а) Переносить груз массой более 50 кг одному грузчику запрещается
- б) Если расстояние по горизонтали не превышает 25 метров
- в) Если расстояние по горизонтали не превышает 100 метров
- г) Если при этом соблюдаются все необходимые требования безопасности

**3. Какой показатель из перечисленных не относится к показателям, характеризующим микроклимат в производственных помещениях?**

- а) Температура воздуха
- б) Абсолютная влажность воздуха
- в) Скорость движения воздуха
- г) Интенсивность теплового облучения

**6.5. Контрольно-измерительные материалы для оценки сформированности компетенций**

Контрольно измерительные материалы оценки сформированности компетенций во время промежуточной аттестации:

- вопросы к устному зачету,
- тест по дисциплине.

### Вопросы к зачету

Вопросы	Компетенции
1. Психофизиология профессиональной деятельности как наука и практика.	ПК-9
2. История психофизиологии профессиональной деятельности.	ПК-9
3. Психофизиологические системы.	ПК-9
4. Теория функциональных систем П.К. Анохина.	ПК-9
5. Системы психофизиологической регуляции.	ОК-7
6. Психофизиология восприятия.	ПК-9
7. Психофизиология памяти.	ПК-9
8. Психофизиология внимания.	ПК-9
9. Психофизиология эмоций.	ПК-9
10. Психофизиология сознания.	ПК-9
11. Психофизиология поведенческого акта.	ПК-9
12. Психофизиология организации деятельности человека.	ПК-9
13. Психофизиология труда.	ПК-9
14. Методы психофизиологии профессиональной деятельности.	ПК-9
15. Функциональные состояния.	ОК-7
16. Структура и типология психических состояний.	ПК-9
17. Компоненты психических состояний.	ПК-9
18. Основные классы психических состояний.	ПК-9
19. Профилактика и коррекция неблагоприятных психических состояний.	ОК-7
20. Психофизиологические процессы в норме и при отклонениях.	ОК-7
21. Жизнедеятельность и жизнестойкость.	ОК-8
22. Активность человека: физическая и умственная.	ОК-8
23. Стил ь поведения и стил ь жизни.	ПК-9
24. Понятие здорового образа жизни.	ОК-8
25. Факторы здорового образа жизни.	ОК-8
26. Значимость здорового образа жизни для человека.	ОК-8
27. Оптимальное рабочее состояние.	ОК-8
28. Психогигиена.	ОК-7
29. Стресс как психическое и физиологическое состояние.	ПК-18
30. Психофизиология адаптации.	ПК-18
31. Общий адаптационный синдром.	ПК-18
32. Теория стресса Г. Селье.	ПК-18
33. Стрессогены.	ПК-18
34. Динамика развития стресса	ПК-18
35. Совладание со стрессом. Копинг-поведение.	ПК-18
36. Уровни адаптации.	ПК-18
37. Адаптация к условиям профессиональной деятельности.	ПК-18
38. Факторы, определяющие особенности, динамику и успешность адаптации.	ПК-18
39. Экстремальные условия труда.	ПК-18
40. Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности.	ПК-18
41. Способы снятия переутомления и перенапряжения.	ОК-7
42. Система психофизиологического саморегулирования, самовнушение, дыхание, контроль поведенческих реакций.	ОК-7
43. Работоспособность. Психофизиологические компоненты работоспособности.	ПК-18



44. Виды работоспособности. Стадии работоспособности.	ПК-9
45. Способы оценки работоспособности.	ПК-9
46. Детерминанты работоспособности.	ПК-9
47. Психофизиологические предпосылки поддержания работоспособности.	ПК-18
48. Физиологическая основа и функциональное значение утомления.	ПК-18
49. Физиологическая основа монотонии.	ПК-18
50. Динамика работоспособности и состояния утомления.	ПК-18
51. Режим труда и отдыха.	ПК-9
52. Основы профессиографии.	ПК-9
53. Виды профессиограмм.	ПК-9
54. Психограмма как модель индивидуально-психологических качеств профессионала.	ПК-9
55. Технология и методы составления профессиограмм профпригодности.	ПК-9
56. Психофизиология профессионального отбора и определения профпригодности.	ПК-9
57. Отборочные процедуры, использующиеся при проведении оценки профессиональной пригодности.	ПК-9
58. Требования человека к профессии, трудность рабочей нагрузки.	ПК-9
59. Классы условий труда: оптимальные, допустимые, вредные, опасные.	ПК-9
60. Оценка тяжести физического труда.	ПК-9
61. Методы оценки тяжести и напряженности.	ПК-9
62. Измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок.	ПК-9
63. Оценка тяжести умственного труда.	ПК-9
64. Методы распределения функций.	ПК-9
65. Психофизиологические основы обеспечения безопасности труда.	ПК-9
66. Личный фактор и его роль в аварийной ситуации.	ПК-9
67. Теоретические концепции обеспечения безопасности труда.	ПК-9
68. Анализ причин нарушения безопасности труда.	ПК-9
69. Группы причин совершения ошибочного действия.	ПК-9

## 6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.

1. Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утверждённое приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. № 55-ОД.
2. Положение о фонде оценочных средств, утверждённое приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 г. № 247-ОД.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Психофизиология профессиональной деятельности: умственный труд: учеб. пособие / Е.В. Сухова. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 155 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=752438>
2. Психофизиология: Учебное пособие/С.Г.Кривошеков, Р.И.Айзман - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 249 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451796>

3. Организация и нормирование труда: Учебник для вузов / М.И. Бухалков. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 424 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=178373>
4. Одинцова, М. А. Психология стресса / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 299 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E>

## **7.2. Дополнительная литература**

1. Соколова, Л. В. Психофизиология. Развитие учения о мозге и поведении / Л. В. Соколова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 186 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/D60715D5-B885-4E2B-8B08-4066B7EE540A>
2. Черенкова, Л. В. Психофизиология в схемах и комментариях / Л. В. Черенкова, Е. И. Краснощекова, Л. В. Соколова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 236 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/4DCD835C-3010-4278-B2AB-544345248BEB>
3. Организация и нормирование труда: Учебное пособие / В.Б. Бычин, Е.В. Шубенкова, С.В. Малинин. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 248 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=395971>
4. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 162 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=752438>
5. Психофизиология: Учебное пособие / Ю.Н. Самко. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 154 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=418981>
6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/5E7A29AC-88FC-47C0-B76D-34FF52261C2D>
7. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/E60F5E03-4A3F-4E5D-8D57-C0DBACE934D5>

## **7.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Для работы с текстами – Microsoft Word, для подготовки презентаций – Microsoft PowerPoint, для поиска информации – интернет-браузер.

### **Интернет-ресурсы:**

<https://rosmintrud.ru/> - Министерство труда и социальной защиты;  
<http://psyphysjorn.ru/> - Международный журнал «Вестник психофизиологии»;  
<http://oxrtrud.ru/> - АНО ДПО Комплексный экспертный центр охраны труда;  
<https://www.trudohrana.ru/> - Информационный портал для руководителей и специалистов по охране труда;  
<http://dvkuot.ru/> - Клуб инженеров по охране труда;  
<https://cbnt.ru/> - Центральное бюро нормативов по труду.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Материально-техническое обеспечение**

В процессе преподавания дисциплины требуется учебная аудитория для проведения занятий оснащенная стационарным или переносным мультимедийным комплексом, групповых и индивидуальных консультаций, помещения для самостоятельной работы обучающихся,

оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную образовательную среду.

## **8.2. Программное обеспечение**

Для работы с текстами – Microsoft Word, для подготовки презентаций – Microsoft PowerPoint, для поиска информации – интернет-браузер.

---

Программа составлена в соответствии с требованиями Образовательного стандарта ННГУ по направлению 38.03.03 «Управление персоналом», профиль «Управление и развитие персонала организации»

Авторы: Некрасова М.М. к.б.н., доц.

Рецензент: Орлов А.В., к.б.н.

Заведующий кафедрой психофизиологии: Полевая С.А., д.б.н., проф.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии ФСН от 07.04.2020 года, протокол № 7.