

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.06.2024 12:41:48  
Уникальный программный ключ:  
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed8f83477

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина  
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

Институт социальной инженерии  
Кафедра психологии

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основы психологической саморегуляции

---

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Уровень образования  | бакалавриат           |
| Направление подготовки   | 37.03.01 Психология   |
| Профиль  | Социальная психология |
| Срок освоения образовательной программы по очно-заочной форме обучения | 4 года 6 месяцев      |
| Форма обучения   | очно-заочная          |

Рабочая программа учебной дисциплины **Основы психологической саморегуляции** основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 8 от 25.03.2024 г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

Доцент  
Ст. преподаватель

А.А. Костригин  
К.М. Ксенофонтова

Заведующий кафедрой:

Н.В. Калинина

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учебная дисциплина **Основы психологической саморегуляции** изучается в пятом семестре.

Курсовая работа – не предусмотрена

### 1.1. Форма промежуточной аттестации:

зачет

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина **Основы психологической саморегуляции** относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений и является элективной дисциплиной.

Основой для освоения дисциплины являются результаты обучения по предшествующим дисциплинам:

- 
- Основы самопознания и саморазвития
- Общая психология
- Социальная психология
- Дифференциальная психология
- Психофизиология с основами нейропсихологии
- Психология личности
- Психодиагностика

Результаты обучения по учебной дисциплине, используются при изучении следующих дисциплин и прохождения практик:

- Методы психологической помощи
- Технологии психокоррекционной работы
- Основы психопрофилактики, психокоррекции и реабилитации
- Методы психологического просвещения

Результаты освоения учебной дисциплины в дальнейшем будут использованы при прохождении производственной практики в профильных организациях и выполнении выпускной квалификационной работы.

## 2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью изучения дисциплины **Основы психологической саморегуляции** являются:

-- формирование системных представлений о психологической саморегуляции, развитие умений и навыков по управлению стрессом на уровне отдельной личности, связанных с сохранением психологического здоровья и повышением адаптивных ресурсов человека;

– формирование умений использовать методы саморегуляции в профессиональной деятельности;

- формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине;

Результатом обучения по дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения дисциплины

2.1. Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|--|---|---|
| <p>ПК-4<br/>Способен выявлять психологические потребности, риски и ресурсы клиентов, психологические особенности их социального окружения и условий жизни и деятельности</p> | <p>ИД-ПК-4.1 Подбор и проведение психодиагностических методик, направленных на выявление психологических потребностей, рисков и ресурсов клиентов; обработка, анализ и обобщение результатов обследования, составление психодиагностического заключения</p> <p>ИД-ПК-4.2 Оценка психологических потребностей, рисков и ресурсов клиентов на основе полученных в обследовании данных</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет теоретические обоснования применения психологических методов саморегуляции при обследовании работников организаций, социальных групп и отдельных клиентов;</li> <li>- выбирает психологические методики диагностики сформированности навыков психологической саморегуляции;</li> <li>- определяет цели и содержание программ обучения саморегуляции в соответствии с поставленной задачей и контингентом клиентов;</li> <li>- анализирует психологическую информацию о группах и индивиде в группе, полученную с использованием методов диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции;</li> <li>- составляет программы обследования и обучения приемам психологической саморегуляции клиентов и групп в соответствии с поставленными задачами;</li> <li>- объясняет значение методов саморегуляции для психологической профилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности;</li> <li>- использует методы психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности работников организаций, социальных групп и отдельных клиентов.</li> </ul> |

| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|--|---|
| <p>ПК-5<br/>Способен осуществлять коррекционно-развивающую деятельность с разнородными группами клиентов, направленную на содействие социальной адаптации</p> | <p>ИД-ПК-5.1.<br/>Определение тематики психологических занятий и тренингов для разнородных групп клиентов в соответствии с заданным контингентом и выявленными проблемами</p> <p>ИД-ПК-5.2 Разработка сценариев психологических занятий и тренингов, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов, содействие социальной адаптации</p> <p>ИД-ПК-5.3 Подбор методов и проведение коррекционно-развивающих занятий, направленных на личностное развитие клиентов</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрывает основные закономерности психологической профилактики и коррекции, специфику их воздействия на личность в процессе обучения и проведения занятий по формированию навыков саморегуляции;</li> <li>- предлагает тематику программ обучения приемам психологической саморегуляции;</li> <li>- знакомит с основными теоретическими моделями и методами активизации резервов психики (резервы в развитии, резервы в деятельности)</li> <li>- выделяет методы формирования психологических навыков самоуправления своим состоянием;</li> <li>- разрабатывает программу тренингов по стресс-менеджменту;</li> <li>- определяет значение и эффективность современных методов и психотехник при планировании тренинга саморегуляции;</li> <li>- выбирает психотехнические упражнения, направленные на повышение уровня стрессоустойчивости и содействие социальной и профессиональной адаптации и личностному развитию клиентов.</li> </ul> |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

|                                |   |      |    |      |
|--------------------------------|---|------|----|------|
| по очно-заочной форме обучения | 3 | з.е. | 96 | час. |
|--------------------------------|---|------|----|------|

3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий:  
(очно-заочная форма обучения)

| Структура и объем дисциплины  |                                |            |                        |                           |                           |                              |  |  |                               |
|-------------------------------|--------------------------------|------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|--|--|-------------------------------|
| Объем дисциплины по семестрам | форма промежуточной аттестации | всего, час | Контактная работа, час |                           |                           |                              | Самостоятельная работа обучающегося, час |  |                               |
|                               |                                |            | лекции, час            | практические занятия, час | лабораторные занятия, час | практическая подготовка, час | курсовая работа/<br>курсовой проект      | самостоятельная работа обучающегося, час | промежуточная аттестация, час |
| 5 семестр                     | зачет                          | 96         | 16                     | 34                        |                           |                              |  | 46                                       |                               |
| Всего:                        |                                | 96         | 16                     | 34                        |                           |                              |  | 46                                       |                               |

## 3.2. Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очно-заочная форма обучения)

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации  | Виды учебной работы |                           |                          |                              | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости |
|--|--|---------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|
|  |  | Контактная работа   |                           |                          |                              |                             |  |
|  |  | Лекции, час         | Практические занятия, час | Лабораторные работы, час | Практическая подготовка, час |                             |  |
| <b>5 семестр</b>   |  |                     |                           |                          |                              |                             |  |
| ПК-4:<br>ИД-ПК-4.1<br>ИД-ПК-4.2<br>ПК-5<br>ИД-ПК-5.1<br>ИД-ПК-5.2<br>ИД-ПК-5.3   | <b>Раздел I. Теоретические представления о процессах саморегуляции</b>   |                     |                           |                          |                              |                             | Устный опрос<br>Письменный отчет с результатами выполненных индивидуальных Сообщения.  |
|  | Тема 1.1. Понятие и сущность психологической саморегуляции   | 1                   |                           |                          |                              |                             |  |
|  | Тема 1.2. Теории саморегуляции.  | 1                   |                           |                          |                              | 7                           |  |
|  | Тема 1.3. Особенности регуляции отдельных психических состояний  | 2                   |                           |                          |                              | 7                           |  |
|  | Тема 1.4. Феноменология саморегуляции психических состояний  | 1                   |                           |                          |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие 1.1-1.2. Типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта                         |                     | 2                         |                          |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие 1.3- 1.4 Практика саморегуляции в религиозных и философских системах. Психология активности в освещении отечественных авторов и в западноевропейской философии. |                     | 2                         |                          |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие 1.5 -1.6. Основные показатели психической активности. Информационно-энергетический уровень саморегуляции. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции            |                     | 3                         |                          |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие 1.7-1.8. Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.  |                     | 3                         |                          |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие 1.9-1.10. Состояния, вызванные  |                     | 3                         |                          |                              |                             |  |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации  | Виды учебной работы |                           |                          |                              | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости |
|--|--|---------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|
|  |  | Контактная работа   |                           |                          |                              |                             |  |
|  |  | Лекции, час         | Практические занятия, час | Лабораторные работы, час | Практическая подготовка, час |                             |  |
|  | чрезмерной психофизиологической активностью. Состояния, связанные с пониженной психической активностью. Причина возникновения монотонии. Скука. Астения.   |                     |                           |                          |                              |                             |  |
| ПК-4:<br>ИД-ПК-4.1<br>ИД-ПК-4.2<br>ПК-5<br>ИД-ПК-5.1<br>ИД-ПК-5.2<br>ИД-ПК-5.3   | <b>Раздел II. Методы психологической саморегуляции.</b>  |                     |                           |                          |                              |                             | Устный опрос<br>Сообщение<br>Письменный отчет с результатами выполнения индивидуальных заданий   |
|  | Тема 2.1. Общая характеристика методов саморегуляции   | 2                   |                           |                          |                              | 8                           |  |
|  | Тема 2.2. Классификация методов психологической саморегуляции  | 1                   |                           |                          |                              | 8                           |  |
|  | Тема 2.3. Техники психологической саморегуляции.   | 2                   |                           |                          |                              | 8                           |  |
|  | Тема 2.4. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний  | 2                   |                           |                          |                              | 8                           |  |
|  | Тема 2.5. Организационные формы применения методов психологической саморегуляции.  | 2                   |                           |                          |                              |                             |  |
|  | Тема 2.6. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психологических состояний.   | 2                   |                           |                          |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие 2.1. Проблема управления психическим состоянием. Резервы психики. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием   |                     | 2                         |                          |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие 2.2. Методы опосредованных влияний (трудотерапия, имитационные игры, внушение).   |                     | 3                         |                          |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие 2.3. Методы самоуправления состояниями (нервно-мышечная релаксация, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, сенсорная репродукция (образные представления).          |                     | 3                         |                          |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие 2.4. Аутогенная тренировка (АТ). Нервно-мышечная релаксация.  |                     | 3                         |                          |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие 2.5. Сила мысли и ее проявления. Особенности технологии осознанного самовнушения. Технология вхождения в трансное состояние. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции |                     | 3                         |                          |                              |                             |  |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации   | Виды учебной работы |                           |                          |                              | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости |
|--|---|---------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|
|  |   | Контактная работа   |                           |                          |                              |                             |  |
|  |   | Лекции, час         | Практические занятия, час | Лабораторные работы, час | Практическая подготовка, час |                             |  |
|  | Практическое занятие 2.6. Психотехнология успешного управления собой. Стресс-менеджмент. Технология выработки эмоциональной устойчивости.                   |                     | 3                         |                          |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие 2.7-2.8. Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции. Типы обучающих программ Тренинг саморегуляции |                     | 4                         |                          |                              |                             |  |
|  | Зачет   |                     |                           |                          |                              |                             |  |
|  | <b>ИТОГО за весь период</b>   | <b>16</b>           | <b>34</b>                 |                          |                              | <b>46</b>                   | Зачет проводится устно в форме собеседования   |



## 3.3. Содержание учебной дисциплины

| № пп             | Наименование раздела и темы дисциплины                       | Содержание раздела (темы)  |
|------------------|--|--|
| <b>Раздел I</b>  | <b>Теоретические представления о процессах саморегуляции</b> |  |
| Тема 1.1         | Понятие и сущность психологической саморегуляции             | Общее понятие о психической саморегуляции как одном из уровней регуляции активности и произвольном действии. Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психологической регуляции. Формы саморегуляции. Типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта   |
| Тема 1.2.        | Теории саморегуляции.  | Биологические, физиологические и психологические концепции саморегуляции. Концепция Н.А.Бернштейна о физиологической активности, схема рефлекторного кольца. Функциональная система по П.К.Анохину, схема функциональной системы. Бессознательная регуляция. Психологические концепции саморегуляции психической деятельности. Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А.Конопкину. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой. Концепция регуляции психических состояний Л.Г.Дикой.  |
| Тема 1.3.        | Особенности регуляции психических состояний                  | Саморегуляция поведенческих проявлений. Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности, и в напряженной конфликтной психологической атмосфере. Понятие о психических состояниях их классификация. Причины возникновения психических состояний. Три измерения психического состояния: мотивационно-побудительное, эмоционально-оценочное и активационно-энергетическое. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека. Эмоциональный стресс. Толерантность к стрессу. Фрустрация и реакция на нее, гнев и агрессия. Страх и тревога. Измененные состояния сознания. Зависимость продуктивности психической деятельности от уровня эмоционального возбуждения. |
| Тема 1.4.        | Феноменология саморегуляции психических состояний            | Особенности регуляции психических состояний в трудных жизненных ситуациях. Особенности и классификация трудных ситуаций. Феноменологические особенности регуляции неравновесных психических состояний. Особенности психических состояний, возникающих в обратимых и необратимых ситуациях. Состояния повышенной психической активности (неравновесные) положительной модальности. Неравновесные отрицательные состояния. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности.   |
| <b>Раздел II</b> | <b>Методы психологической саморегуляции.</b>                 |  |
| Тема 2.1         | Общая характеристика методов саморегуляции                   | Проблема управления психическим состоянием. Резервы психики (резервы в развитии, резервы в деятельности). Активизация резервов. Проблема оптимизации   |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
|           |   | психических состояний. Проблема самодетерминации и произвольной регуляции в психологии. Целевая направленность методов психической саморегуляции. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. Управление и самоуправление психическим состоянием. Методы управления психическим состоянием. Методы прямого управления психическим состоянием. Методы опосредованного управления психическим состоянием   |
| Тема 2.2  | Классификация методов психологической саморегуляции | Рефлексологические методы. Воздействие через музыку и цвет (цветомузыка). Психофармакологические средства. Постгипнотическое, аутогипнотическое внушение и метод особых суггестивных состояний человека. Релаксационные упражнения. Классификация методов психической регуляции в труде (Е.А. Климов). Прямые методы (психоморфологические средства, музыкотерапия, библиотерапия, рефлексологический). Методы опосредованных влияний (трудотерапия, имитационные игры, внушение), Методы самоуправления состояниями (нервно-мышечная релаксация, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, сенсорная репродукция (образные представления).   |
| Тема 2.3. | Техники психологической саморегуляции.              | Понятие о психотехнике. Техники саморегуляции. Нервно-мышечная релаксация (НМР). Профессионально-прикладное применение нервно-мышечной релаксации. Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона). Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода. Условия возникновения аутогенного состояния. Аутогенная тренировка в повседневной жизни. Высшая степень аутогенной тренировки. Механизм действия аутогенной тренировки: Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в профессионально-прикладной практике.. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Медитация, настрой, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний |
| Тема 2.4  | Стресс и саморегуляция стрессовых состояний         | Причины возникновения психологического стресса. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса. Основные признаки стресса. Характеристика стадий развития стресса. Патологические механизмы возникновения и развития стресса. Виды стресса. Изменение поведенческих реакций при стрессе: Нарушения режима, Профессиональные нарушения, Нарушения социально-ролевых функций. Понятия «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность», виды эмоциональной напряженности: импульсивная, тормозная, генерализованная. Изменение когнитивных процессов при   |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
|           |   | стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний. Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) как следствия и предпосылки развития стрессов.  |
| Тема 2.5. | Организационные формы применения методов психологической саморегуляции. | Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции. Понятие о сеансе психологической саморегуляции. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием. Типы обучающих программ: использование принципиально разных приемов самовоздействия на каждом сеансе психологической саморегуляции; последовательное обучение разным типам приемов. Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых программ психологической саморегуляции. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции. Комплексы психологической релаксации и саморегуляции по применению методов психологической саморегуляции в организациях. Технология обучения навыкам психологической саморегуляции. Организации тренингов психологической саморегуляции. Требования к функциональному дизайну комплексов психологической релаксации и саморегуляции |
| Тема 2.6  | Тренинг саморегуляции как метод регуляции психологических состояний     | Понятие «тренинг». Тренинг как метод обучения саморегуляции. Основные сферы применения тренинга саморегуляции. Принцип построения тренинговых программ. Виды тренинговых процедур: методический, психокоррекционный, психотерапевтический, тренинг личностного развития, обучающий тренинг, организационный тренинг. Особенности проведения. Позиция ведущего. Структура тренинга. Игры и упражнения в тренинге. Организация и проведение психологических тренингов по стресс-менеджменту. Психологические приемы и упражнения, направленные на повышение уровня стрессоустойчивости..   |

### 3.4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, целью которой является развитие навыка профессионального самообразования, умения проектировать дальнейшее профессиональное образование и осознанно строить профессиональную карьеру.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине представляет собой совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, направленных на успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, научно-исследовательская, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- подготовку к лекциям, практическим занятиям, самостоятельным проверочным и контрольным работам, экзамену;
- изучение учебных пособий;
- изучение разделов/тем, не выносимых на лекции и практические занятия самостоятельно;
- написание эссе на проблемные темы;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- выполнение домашних заданий;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра;
- создание презентаций по изучаемым темам.

Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую и (или) индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

- проведение индивидуальных и групповых консультаций по отдельным темам/разделам дисциплины;
- проведение консультаций перед экзаменом,
- научно-исследовательскую работу студентов (статьи, участие в студенческих научных конференциях и пр.)

Перечень разделов/тем/, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем:

| № пп             | Наименование раздела /темы дисциплины, выносимые на самостоятельное изучение | Задания для самостоятельной работы   | Виды и формы контрольных мероприятий | Трудоемкость, час |
|------------------|--|--|--------------------------------------|-------------------|
| <b>Раздел I</b>  | <b>Теоретические представления о процессах саморегуляции</b>                 |  |                                      |                   |
| Тема 1.2         | Теории саморегуляции.  | Изучение основной и дополнительной литературы<br>Подготовка презентации по теме:<br>Биологические, физиологические и психологические концепции саморегуляции | Индивидуальные задания               | 7                 |
| Тема 1.3         | Особенности регуляции психических состояний                                  | Изучение основной и дополнительной литературы<br>Подготовка презентации по теме:<br>Психические состояния, их классификация.                                 | Индивидуальные задания               | 7                 |
| <b>Раздел II</b> | <b>Методы психологической саморегуляции.</b>                                 |  |                                      |                   |

|           |   |  |                        |   |
|-----------|---|--|------------------------|---|
| Тема 2.1  | Общая характеристика методов саморегуляции          | Изучение основной и дополнительной литературы. Подготовить презентацию по теме: Классификация методов психической регуляции в труде (Е.А. Климов): прямые методы; методы опосредованных влияний; методы самоуправления состояниями                 | Индивидуальное задание | 8 |
| Тема 2.2  | Классификация методов психологической саморегуляции | Изучение основной и дополнительной литературы. Подготовить сообщение по темам: Методы субъективной оценки функциональных состояний человек. Экспериментальные исследования восстановительных эффектов при переживании состояний релаксации.        | Сообщение              | 8 |
| Тема 2.3. | Техники психологической саморегуляции.              | Изучение основной и дополнительной литературы. Подготовить сообщение по теме: Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода. Механизм действия аутогенной тренировки. Направление разработки новых методик аутогенной тренировки. | Сообщение              | 8 |
| Тема 2.4. | Стресс и саморегуляция стрессовых состояний         | Изучение основной и дополнительной литературы. Подготовка презентации по теме: Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) как следствия и предпосылки развития стрессов.              | Индивидуальное задание | 8 |

### 3.5. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

При реализации программы учебной дисциплины возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация программы учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регламентируется действующими локальными актами университета.

Применяются следующий вариант реализации программы с использованием ЭО и ДОТ

В электронную образовательную среду, по необходимости, могут быть перенесены отдельные виды учебной деятельности:

| использование ЭО и ДОТ | использование ЭО и ДОТ | объем, час | включение в учебный процесс                  |
|------------------------|------------------------|------------|--|
| смешанное обучение     | лекции                 | 16         | в соответствии с расписанием учебных занятий |
|                        | практические занятия   | 34         |  |

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СИСТЕМА И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

##### 4.1. Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции.

| Уровни сформированности компетенции(-й) | Итоговое количество баллов в 100-балльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации | Оценка в пятибалльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации | Показатели уровня сформированности |                                       |   |
|---|---|---|------------------------------------|---------------------------------------|---|
|   |   |   | универсальной(-ых) компетенции(-й) | общепрофессиональной(-ых) компетенций | профессиональной(-ых) компетенции(-й)   |
|   |   |   |                                    |                                       | ПК-4:<br>ИД-ПК-4.1<br>ИД-ПК-4.2<br>ПК-5<br>ИД-ПК-5.1<br>ИД-ПК-5.2<br>ИД-ПК-5.3  |
| высокий                                 | 85 – 100  | отлично   |                                    | -                                     | <p>Обучающийся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– свободно ориентируется в теоретических вопросах дисциплины, логически стройно, последовательно излагает теоретический материал;</li> <li>– обобщает и анализирует идеи и концепции для объяснения специфики процессов психологической саморегуляции;</li> <li>- определяет теоретические обоснования применения психологических методов саморегуляции при обследовании работников организаций, социальных групп и отдельных клиентов;</li> <li>- выбирает психологические методики диагностики</li> </ul> |

|            |         |        |   |   |  |
|------------|---------|--------|---|---|--|
|            |         |        |   |   | <p>сформированности навыков психологической саморегуляции;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет цели и содержание программ обучения приемам саморегуляции в соответствии с поставленной задачей и контингентом клиентов;</li> <li>- свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</li> </ul>  |
| повышенный | 65 – 84 | хорошо | – | – | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентируется в теоретических вопросах дисциплины, последовательно излагает теоретический материал;</li> <li>– обобщает и анализирует некоторые концепции для объяснения специфики процессов психологической саморегуляции;</li> <li>- определяет теоретические обоснования применения психологических методов саморегуляции при обследовании работников организаций, социальных групп и отдельных клиентов;</li> <li>- выбирает некоторые психологические методики диагностики сформированности навыков</li> </ul> |

|         |         |                   |   |  |   |
|---------|---------|-------------------|---|--|---|
|         |         |                   |   |  | <p>психологической саморегуляции;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет содержание программ обучения приемам саморегуляции в соответствии с поставленной задачей и контингентом клиентов;</li> <li>- ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</li> </ul>  |
| базовый | 41 – 64 | удовлетворительно | – |  | <p>Обучающийся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, не знает значительной части программного материала, допускает неточности, дает недостаточно правильные формулировки,</li> <li>– нарушает логическую последовательность в изложении программного материала, затрудняется в объяснении специальной терминологии, допускает ошибки при ответе на вопрос;</li> <li>– недостаточно хорошо ориентируется в теоретических вопросах дисциплины, недостаточно логично излагает теоретический материал;</li> <li>– в общих чертах знаком с основными психологическими подходами и методами с точки зрения их применения</li> </ul> |



|        |        |                                    |              |  |  |
|--------|--------|------------------------------------|--------------|--|--|
|        |        |                                    |              |  | при оказании психологической помощи;<br>– демонстрирует знакомство с отдельными источниками основной учебной и профессиональной литературы, используемой для выбора методов оказания психологической помощи. |
| низкий | 0 – 40 | неудовлетворительно/<br>не зачтено | Обучающийся: | <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации;</li> <li>– испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами;</li> <li>– демонстрирует незнание нормативно-правовых актов, регулирующих профессиональную деятельность психолога</li> <li>– не знает о требованиях, предъявляемых профессиональным стандартом,</li> <li>– не может соотнести нормы профессиональной этики с реальными ситуациями профессиональной деятельности психолога,</li> <li>– не ориентируется в учебной и профессиональной литературе</li> <li>– ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы.</li> </ul> |  |

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине, указанных в разделе 2 настоящей программы.

## 5.1. Формы текущего контроля успеваемости по дисциплине, примеры типовых заданий:

| Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций             | Формы текущего контроля | Примеры типовых заданий   |
|--|-------------------------|---|
| ПК-4:<br>ИД-ПК-4.1<br>ИД-ПК-4.2<br>ПК-5<br>ИД-ПК-5.1<br>ИД-ПК-5.2<br>ИД-ПК-5.3 | индивидуальные задания  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовить презентацию по теме: Классификация методов психической регуляции в труде (Е.А. Климов): прямые методы; методы опосредованных влияний; методы самоуправления состояниями. Дать сравнительную характеристику классификаций (Л.Г.Дикая, П.П. Примаков, Е.А. Климов), указать общее и различия.</li> <li>2. Подготовка презентации по теме: Биологические, физиологические и психологические концепции саморегуляции.</li> <li>3. Сравните различные школы восточных учений, практикующих медитативную технику, указав черты сходства и черты различия.</li> <li>4. Подготовка презентации по теме: Биологические, физиологические и психологические концепции саморегуляции</li> <li>5. Подготовка презентации по теме: Психические состояния, их классификация</li> <li>6. Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода аутогенной тренировки. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга?</li> </ol> |
| ПК-4:<br>ИД-ПК-4.1<br>ИД-ПК-4.2  | устный опрос            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каково понятие «психологическое состояние» в концепции П. Ильина, Л. Дикой?</li> <li>2. В чем сущность личностного принципа регуляции состояний?</li> <li>3. Дайте характеристику типичных функциональных состояний и их регуляции.</li> <li>4. Представления о системе психологической регуляции деятельности (Б.Ф.Ломов П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн).</li> <li>5. Влияние типологических свойств нервной системы на процессы психической регуляции (Е.А. Климов). Понятие об уровне функционирования физиологической системы</li> </ol>   |
| ПК-5   | сообщения               | 1. Особенности описания состояний релаксации: понятия «аутогенное   |

| Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций | Формы текущего контроля | Примеры типовых заданий  |
|--|-------------------------|--|
| ИД-ПК-5.1<br>ИД-ПК-5.2<br>ИД-ПК-5.3                                |                         | <p>состояние», «аутогенное смещение», «аутогенное погружение».</p> <p>2. Различные подходы к изучению состояний релаксации: анализ уровней проявления, анализ причин формирования.</p> <p>3. Экспериментальные исследования восстановительных эффектов при переживании состояний релаксации.</p> <p>4. Профессионально-прикладные возможности использования феномена повышенной внушаемости и самовнушаемости в процессе переживания состояний релаксации</p> <p>5. Характеристика состояний релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции</p> |

#### 5.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

| Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия) | Критерии оценивания  | Шкалы оценивания     |                      |
|--|--|----------------------|----------------------|
|  |  | 100-балльная система | Пятибалльная система |
| Устный опрос   | Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос (вопросы), показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Обучающийся демонстрирует глубокие и прочные знания материала по заданным вопросам, исчерпывающе и последовательно, грамотно и логически стройно его излагает                           |                      | 5                    |
|  | Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос (вопросы), показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения дисциплины; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Обучающийся твердо знает материал по заданным вопросам, грамотно и последовательно его излагает, но допускает несущественные неточности в |                      | 4                    |

| Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия) | Критерии оценивания   | Шкалы оценивания     |                      |
|--|---|----------------------|----------------------|
|  |   | 100-балльная система | Пятибалльная система |
|  | определениях.   |                      |                      |
|  | Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся способен конкретизировать обобщенные знания только с помощью преподавателя. Обучающийся обладает фрагментарными знаниями по теме коллоквиума, слабо владеет понятийным аппаратом, нарушает последовательность в изложении материала. |                      | 3                    |
|  | Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы темы.                            |                      | 2                    |
| Индивидуальные задания   | Студент демонстрирует полное понимание проблемы, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. Содержание глубокое и всестороннее. Работа целостна, использован творческий подход.   |                      | 5                    |
|  | Студент демонстрирует значительное понимание проблемы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками решения практических задач. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. В основном, работа ясная и целостная.   |                      | 4                    |
|  | Студент демонстрирует частичное понимание проблемы, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. Частично присутствует интеграция элементов в целое, но работа неоригинальна, и/или незакончена.  |                      | 3                    |

| Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия) | Критерии оценивания   | Шкалы оценивания     |                      |
|--|---|----------------------|----------------------|
|  |   | 100-балльная система | Пятибалльная система |
|  | Студент демонстрирует непонимание проблемы. Работа незакончена, фрагментарна и бессвязна и /или это плагиат.  |                      | 2                    |
|  | Не представлено задание   |                      |                      |
| Сообщение  | Содержание сообщения соответствует заявленной тематике. Студент полностью и самостоятельно логично излагает материал, владеет специальной терминологией, демонстрирует общую эрудицию в предметной области, использует при ответе ссылки на материал специализированных источников, в том числе на ресурсы Интернета, соотносит теорию с практическими задачами. Развернуто отвечает на дополнительные вопросы. |                      | 5                    |
|  | Содержание сообщения соответствует заявленной тематике. Студент логично излагает материал, владеет специальной терминологией, демонстрирует базовые знания в предметной области, использует при ответе ссылки на материал специализированных источников, в том числе на ресурсы Интернета. На дополнительные вопросы дает обоснованные ответы.  |                      | 4                    |
|  | Сообщение представлено. Студент излагает материал в опоре на помощь преподавателя, демонстрирует отдельные знания в предметной области, использует при ответе ссылки на материал специализированных источников, в том числе на ресурсы Интернета. На вопросы отвечает фрагментарно.   |                      | 3                    |
|  | Содержание не соответствует заявленной тематике. Изложение материала алогично. Студент не владеет специальной терминологией, теоретическая база доклада не усвоена. Используемый материал антинаучен.   |                      | 2                    |

### 5.3. Промежуточная аттестация успеваемости по дисциплине:

| Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций | Форма промежуточной аттестации | Типовые контрольные задания и иные материалы для проведения промежуточной аттестации:<br>перечень теоретических вопросов к экзамену представлен в приложении |
|--|--------------------------------|--|
|  |                                |  |

| 5 семестр  |  |   |
|--|--|---|
| ПК-4:<br>ИД-ПК-4.1<br>ИД-ПК-4.2<br>ПК-5<br>ИД-ПК-5.1<br>ИД-ПК-5.2<br>ИД-ПК-5.3 | зачет проводится устно в форме собеседования | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие саморегуляции.</li> <li>2. Теоретические представления о процессах саморегуляции</li> <li>3. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.</li> <li>4. Психологические подходы к проблеме саморегуляции.</li> <li>5. Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А.Конопкину</li> <li>6. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой.</li> <li>7. Концепция регуляции психических состояний Л.Г.Дикой.</li> <li>8. Методы саморегуляции, классификация методов саморегуляции.</li> <li>9. Функциональные состояния.</li> <li>10. Понятие психического состояния</li> </ol> <p>Практическое задание: демонстрация метода (техники) психической саморегуляции с объяснением цели применения и возможностей использования</p> |

#### 5.4. Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины:

| Форма промежуточной аттестации               | Критерии оценивания   | Шкалы оценивания     |                      |
|--|---|----------------------|----------------------|
|  |   | 100-балльная система | Пятибалльная система |
| Наименование оценочного средства             |   |                      |                      |
| зачет проводится устно в форме собеседования | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знания отличающиеся глубиной и содержательностью, дает полный исчерпывающий ответ, как на поставленные вопросы;</li> <li>– свободно владеет научными понятиями, ведет диалог и вступает в научную дискуссию;</li> <li>– способен к интеграции знаний по определенной теме, структурированию ответа, к анализу положений существующих теорий, научных школ, направлений по заданному вопросу;</li> <li>– логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в вопросе;</li> </ul> |                      | зачтено              |

| Форма промежуточной аттестации   | Критерии оценивания  | Шкалы оценивания     |                      |
|----------------------------------|--|----------------------|----------------------|
| Наименование оценочного средства |  | 100-балльная система | Пятибалльная система |
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ответ не содержит фактических ошибок и характеризуется глубиной, полнотой, уверенностью суждений, иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики.</li> <li>– показывает достаточное знание учебного материала, но допускает несущественные фактические ошибки, которые способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;</li> <li>– недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов;</li> <li>– недостаточно логично построено изложение ответа на вопрос;</li> <li>– успешно выполняет предусмотренные в программе практические задания средней сложности, активно работает с основной литературой,</li> <li>– демонстрирует, в целом, системный подход к решению практических задач, к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</li> <li>- в ответе раскрыто, в основном, содержание вопроса, имеются неточности при ответе.</li> </ul> |                      |                      |
|                                  | <p>Обучающийся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обнаруживает существенные пробелы в знаниях основного учебного материала,</li> <li>- на большую часть уточняющих и дополнительных вопросов по содержанию затрудняется дать ответ или не дает верных ответов;</li> <li>- не владеет специальной терминологией, не ориентируется в источниках специализированных знаний.</li> </ul>  |                      | не зачтено           |

### 5.5. Система оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

| Форма контроля                                 | 100-балльная система | Пятибалльная система  |
|--|----------------------|-----------------------|
| Текущий контроль:                              |                      |                       |
| - опрос  |                      | 2 – 5                 |
| - индивидуальные задания (темы 1.2, 1.3)       |                      | 2 – 5                 |
| - сообщения (темы 2.2, 2.3)                    |                      | 2 – 5                 |
| - индивидуальные задания (темы 2.1., 2.4, 2.6) |                      | 2 – 5                 |
| Промежуточная аттестация (зачет)               |                      | Зачтено<br>Не зачтено |
| <b>Итого за семестр (зачет)</b>                |                      |                       |

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- проблемная лекция;
- проектная деятельность (выполнение проектных заданий);
- поиск и обработка информации с использованием сети Интернет;
- просмотр учебных фильмов с их последующим анализом;
- использование на лекционных занятиях видеоматериалов и наглядных пособий;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- технологии с использованием игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр;

## 7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

## 8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.



Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов:

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием традиционных технологий обучения.

| <b>Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.</b> | <b>Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.</b> |
|---|---|
| 119071, г. Москва, Ул. Малая Калужская, 1;<br>Малый Калужский переулок, дом 2, строение 4   |   |
| аудитории для проведения занятий лекционного типа   | комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории:<br>– ноутбук;<br>– проектор.                             |
| аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации                                   | комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории:<br>– ноутбук,<br>– проектор,                             |
| <b>Помещения для самостоятельной работы обучающихся</b>   | <b>Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся</b>  |
| читальный зал библиотеки:   | – компьютерная техника;<br>подключение к сети «Интернет»  |

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

| Необходимое оборудование   | Параметры                       | Технические требования   |
|--|---------------------------------|--|
| Персональный компьютер/<br>ноутбук/планшет,<br>камера,<br>микрофон,<br>динамики,<br>доступ в сеть Интернет | Веб-браузер                     | Версия программного обеспечения не ниже:<br>Chrome 72, Opera 59, Firefox 66, Edge 79,<br>Яндекс.Браузер 19.3 |
|  | Операционная система            | Версия программного обеспечения не ниже:<br>Windows 7, macOS 10.12 «Sierra», Linux                           |
|  | Веб-камера                      | 640x480, 15 кадров/с   |
|  | Микрофон                        | любой  |
|  | Динамики (колонки или наушники) | любые  |
|  | Сеть (интернет)                 | Постоянная скорость не менее 192 кБит/с  |

Технологическое обеспечение реализации программы осуществляется с использованием элементов электронной информационно-образовательной среды университета.

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п   | Автор(ы)         | Наименование издания                                  | Вид издания (учебник, УП, МП и др.) | Издательство                    | Год издания | Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса  | Количество экземпляров в библиотеке Университета |
|---|------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------|-------------|---|--|
| 10.1 Основная литература, в том числе электронные издания       |                  |   |                                     |                                 |             |   |  |
| 1   | Решетников М. М. | Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени    | учебное пособие                     | Москва: Издательство Юрайт      | 2024        | <a href="https://urait.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni-540209">https://urait.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni-540209</a> |  |
| 2   | Водопьянова Н. Е | Стресс-менеджмент                                     | учебник                             | Москва: Издательство Юрайт      | 2024        | <a href="https://urait.ru/book/stress-menedzhment-539007">https://urait.ru/book/stress-menedzhment-539007</a>   |  |
| 3   | Котелевцев Н. А. | Психическая саморегуляция                             | учебник                             | Москва: Издательство Юрайт      | 2024        | <a href="https://urait.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-543148">https://urait.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-543148</a>   |  |
| 10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания |                  |   |                                     |                                 |             |   |  |
| 1   | Лёвкин В. Е.     | Психические состояния                                 | учебное пособие                     | Москва: Издательство Юрайт      | 2024        | <a href="https://urait.ru/book/psihicheskie-sostoyaniya-513498">https://urait.ru/book/psihicheskie-sostoyaniya-513498</a>   |  |
| 2   | Фетискин Н. П.   | Психология воспитания стрессовосовладающего поведения | учебное пособие                     | Москва : ФОРУМ: ИНФРА-М         | 2024        | <a href="https://znanium.ru/catalog/document?id=429903">https://znanium.ru/catalog/document?id=429903</a>   | -  |
| 3   | Моросанова В.И.  | Самосознание и саморегуляция поведения                | монография                          | Москва: Институт психологии РАН | 2007        | <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=347526">https://znanium.com/catalog/document?id=347526</a>   |  |
| 4   | Решетников М. М. | Аутогенная тренировка                                 | практическое пособие                | Москва: Издательство Юрайт      | 2024        | <a href="https://urait.ru/book/autogennaya-trenirovka-535173">https://urait.ru/book/autogennaya-trenirovka-535173</a>   |  |

| 10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины (модуля) авторов РГУ им. А. Н. Косыгина) |                                 |  |                       |  |      |      |  |
|---|---------------------------------|--|-----------------------|--|------|------|--|
| 1   | Калинина Н.В.,<br>Медведева Г.И | Методические указания для самостоятельной работы студентов | Методические указания | утверждены на заседании кафедры 24.04.18. протокол № 8 | 2018 | ЭОИС |  |

## 11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

11.1. Ресурсы электронной библиотеки, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

| № пп | Наименование, адрес веб-сайта  |
|------|--|
| 1.   | ЭБС «Лань» <a href="http://www.e.lanbook.com/">http://www.e.lanbook.com/</a>   |
| 2.   | «Znaniium.com» научно-издательского центра «Инфра-М»<br><a href="http://znaniium.com/">http://znaniium.com/</a>  |
| 3.   | Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znaniium.com»<br><a href="http://znaniium.com/">http://znaniium.com/</a>   |
| 4.   | ЭБС издательства «ЮРАЙТ» <a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a>   |
| 5.   | Профессиональные ресурсы:<br>Институт психологии РАН: <a href="http://ipras.ru/">http://ipras.ru/</a><br>Кабинет психологических портретов: <a href="http://www.psyh-portret.ru/">http://www.psyh-portret.ru/</a><br>Конструктор тестов <a href="https://onlinetestpad.com">https://onlinetestpad.com</a><br>Портал психологического онлайн-тестирования <a href="http://psyttests.org">http://psyttests.org</a><br>Портал Академической психологии: <a href="http://www.portal-psychology.ru/">http://www.portal-psychology.ru/</a><br>Практическая психология: <a href="http://psynet.narod.ru/">http://psynet.narod.ru/</a><br>Практический психолог: <a href="http://www.psilib.ru">http://www.psilib.ru</a><br>Психологическое тестирование он-лайн <a href="https://testometrika.com">https://testometrika.com</a><br>Российское психологическое общество (РПО): <a href="http://psyrus.ru/">http://psyrus.ru/</a><br>Энциклопедия психодиагностики <a href="https://psylab.info/">https://psylab.info/</a><br>Психологическая газета. Профессиональное интернет-издание <a href="https://www.psy.su">https://www.psy.su</a> |

11.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

| № пп | Наименование лицензионного программного обеспечения | Реквизиты подтверждающего документа  |
|------|---|--------------------------------------|
| 1.   | Windows 10 Pro, MS Office 2019                      | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019 |

**ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В рабочую программу учебной дисциплины внесены изменения/обновления и утверждены на заседании кафедры:

| <b>№ пп</b> | <b>год обновления РПД</b> | <b>характер изменений/обновлений с указанием раздела</b> | <b>номер протокола и дата заседания кафедры</b> |
|-------------|---------------------------|--|---|
|             |                           |  |   |
|             |                           |  |   |
|             |                           |  |   |
|             |                           |  |   |
|             |                           |  |   |