

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет государственного и муниципального управления

Кафедра социологии, общей и юридической психологии

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол № 9 от 24.04.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,  
Б1.В.10 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ**

---

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

**37.03.01 Психология**

---

(код, наименование направления подготовки /специальности)

**Психологическое консультирование**

---

(наименование образовательной программы)

**Очная**

---

(форма (формы) обучения)

Год набора – 2026 г.

Волгоград, 2026 г.

**Автор-составитель РПД:**

Т.И. Забродина, канд. пед. наук, доцент кафедры социологии, общей и юридической психологии

---

*(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)*

**Заведующий кафедрой:**

Хрипунова С.В., канд. филос. наук, доцент, заведующий кафедрой социологии, общей и юридической психологии

---

*(ФИО, ученая степень, ученое звание, должность, наименование кафедры)*

Рабочая программа *Б1.В.03 «Психологическая коррекция и реабилитация»* дисциплины одобрена на заседании кафедры *социологии, общей и юридической психологии*

протокол № 9 от «24» апреля 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина *Б1.В.10 «Психологическая саморегуляция»* обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС (при наличии)**	Код компетенции **	Наименован ие Компетенции **	Код индикатора достижения компетенций **	Наименование индикатора достижения компетенций **	Образовател ьный результат**
	УК ОС-6	Способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	УК ОС-6.3	Способен к системному взгляду на целеполагание как процесс осмысления своей деятельности, постановку целей и их достижение; владение современными методами самоорганизации и саморазвития	ЗЗ. - Знает способы формулирования цели  УЗ. - Умеет разрабатывать систему достижения цели  НЗ. - Владеет навыками самоорганизации и саморазвития

\* Дисциплина может формировать компетенцию полностью или частично.

\*\* Должно соответствовать Приложению 1 к образовательной программе

## 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Б1.В.10 «Психологическая саморегуляция» принадлежит к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Основывается на дисциплинах: «Введение в профессию», «Основы психосоматики»; «Немедицинская психосоматика»; является основанием для изучения

дисциплин: «Психологическая коррекция и реабилитация»; «Теория и практика психологического консультирования».

Дисциплина осваивается в 6 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 72 часа (2 з.е.).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 45 часов (лекции – 18 часов, практические занятия – 18 часов, Каттэк – 9 часов), на самостоятельную работу обучающихся – 27 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой.

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

*Очная форма обучения*

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий								Самостоятельная работа				
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)				СРкр	СРэк	СР		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк					Контроль
Л	ВЛ	ЛР	ПЗ												
Тема 1	Понятие саморегуляции как произвольного действия	7	2			2								3	О,ПР
Тема 2	Биологические и физиологические концепции саморегуляции	7	2			2								3	О,ПР
Тема 3	Психологические концепции саморегуляции	7	2			2								3	О,ПР
Тема 4	Понятие психического состояния	7	2			2								3	О, Т
Тема 5	Основные положения концепции о стрессе	7	2			2/2								3	О,ПР
Тема 6	Основные методы исследования психических состояний	7	2			2								3	О,ПР
Тема 7	Аутогенная тренировка. Визуализация	7	2			2								3	О,ПР
Тема 8	Дыхательная и	7	2			2								3	О,ПР

	нейромышечная саморегуляция													
Тема 9	Когнитивные техники саморегуляции	7	2			2/2							3	О,Т
Промежуточная аттестация		9							9					Зачет с оценкой
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>18</b>			<b>18/2</b>			<b>9</b>				<b>27</b>	

*Используемые сокращения:*

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену. СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям

*Примечание: формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), ситуационная задача (СЗ), решение задач (З)*

## **3.2. Содержание дисциплины**

### **Тема 1. Понятие саморегуляции как произвольного действия. УК ОС-6.3**

Две формы саморегуляции: произвольная и произвольная. Задачи решаемые саморегуляции. Становление саморегуляции у человека в ходе эволюции.

### **Тема 2. Биологические и физиологические концепции саморегуляции. УК ОС-6.3**

Концепция Н.А.Бернштейна о физиологической активности, схема рефлекторного кольца. Функциональная система по П.К.Анохину, схема функциональной системы. Бессознательная регуляция.

### **Тема 3. Психологические концепции саморегуляции. УК ОС-6.3**

Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А.Конопкину. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой. Концепция регуляции психических состояний Л.Г.Дикой.

### **Тема 4. Понятие психического состояния. УК ОС-6.3**

Определение.Классификация: психические акты, психические процессы, психические свойства, психически состояния.

Функциональные психические состояния, экстремальные состояния. Два вида реакции человека на тревогу. Стадии развития психических состояний в процессе трудовой деятельности.

### **Тема 5.Основные положения концепции о стрессе. УК ОС-6.3**

Исследования Г.Селье. Стадии развития стресса: фаза тревоги, резистенции, истощения. Эустресс и дистресс. Копинг-стратегии и психологические защиты: содержание и соотношение понятий. Профессиональное выгорание.

### **Тема 6. Основные методы исследования психических состояний. УК ОС-6.3**

Исследование психических состояний производится по трем основным аспектам: эмоциональному, физиологическому, поведенческому.

Физиологические методы тестирования. Психологические методы тестирования. Комплексные методы оценки функциональных состояний.

### **Тема 7. Аутогенная тренировка. Визуализация. УК ОС-6.3**

История разработки метода. Определение. Условия возникновения аутогенного состояния. Аутогенная тренировка в повседневной жизни. Высшая ступень аутогенной тренировки. Техники визуализации. Восточные техники.

### **Тема 8. Дыхательная и нейромышечная саморегуляция. УК ОС-6.3**

Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона). Основы танатотерапии по В. Баскакову. Дыхательные техники релаксации: цикличное дыхание, ступенчатое дыхание. Основные дыхательные системы йоги.

### **Тема 9. Когнитивные техники саморегуляции. УК ОС-6.3**

Произвольное самовнушение - метод Э.Куэ. Методы рационально-эмоциональной терапии в саморегуляции. Нарративный подход: использование письменных практик. Основные техники медитации.

На самостоятельную работу студентов по дисциплине Б1.В.10 «Психологическая саморегуляция» выносятся следующие темы:

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Очная форма
1	2	3	5
1.	Понятие саморегуляции как произвольного действия.	Развитие процессов саморегуляции в онтогенезе.	Б,ПР
2.	Биологические и физиологические концепции саморегуляции.	Теория активации как психофизиологическая основа изучения функциональных состояний.	Б,ПР
3.	Психологические концепции саморегуляции.	Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдревой.	Б,ПР
4.	Понятие психического состояния.	Концепция регуляции психических состояний Л.Г.Дикой	Б,ПР
5	Основные положения концепции о стрессе.	Понятие профессионального выгорания. Посттравматический синдром: содержание определения, стадии формирования, методы работы.	Б,ПР
6	Основные методы исследования психических состояний.	Методы тестирования функциональных состояний: САН, исследование тревожности, самооценка эмоциональных состояний, экспресс - оценка эмоционального состояния с помощью «градусника состояний» Ю.Я.Киселева.	Б,ПР,Т
7	Аутогенные методы саморегуляции. Визуализация	Арт-терапия в саморегуляции	Б,ПР
8	Дыхательные и нейромышечные методы саморегуляции	Йога и саморегуляция.	Б,ПР
9	Когнитивные методы саморегуляции	Медитативные техники в саморегуляции.	Б,ПР,Т

#### 4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине Психологическая саморегуляция входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня

сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

#### 4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Выбрать один верный ответ.</li> <li>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).</li> </ol>	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.</li> <li>3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.</li> <li>4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).</li> </ol>	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Выбрать несколько правильных ответов.</li> <li>4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).</li> </ol>	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.</li> <li>4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БАА или 135).</li> </ol>	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
Задание комбинированного типа с	Прочитайте текст, выберите правильный	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква

<p>выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p>	<p>вариантов.  2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.  3. Выбрать один верный ответ.  4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.  5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).</p>	<p>и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа</p>
<p>Задание открытого типа с развернутым ответом</p>	<p>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</p>	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.  2. Продумать логику и полноту ответа.  3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.  4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ</p>	<p>Ответ считается верным:  1. Отсутствие фактических ошибок.  2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа).  3. Обоснованность ответа (наличие аргументов).  4. Логическая последовательность излагаемого материала.</p>

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

**5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам**

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Понятие саморегуляции как произвольного действия	<i>Устный опрос</i>
Тема 2	Биологические и физиологические концепции саморегуляции	<i>Устный опрос</i>
Тема 3	Психологические концепции саморегуляции	<i>Устный опрос</i>
Тема 4	Понятие психического состояния	<i>Устный опрос</i>
Тема 5	Основные положения концепции о стрессе	<i>Устный опрос</i>
Тема 6	Основные методы исследования психических состояний	<i>Устный опрос</i>
Тема 7	Аутогенная тренировка. Визуализация	<i>Устный опрос</i>
Тема 8	Дыхательная и нейромышечная саморегуляция	<i>Устный опрос</i>
Тема 9	Когнитивные техники саморегуляции	<i>Устный опрос</i>

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

## **Тема 1. Понятие саморегуляции как произвольного действия. УК ОС-6.3**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Концепция стресса Г.Селье и ее современное состояние.
2. Понятие стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Нейрофизиологические и нейропсихологические механизмы саморегуляции.
4. Положение И.М. Сеченова о рефлексорности психических актов.
5. Роль речи и образных представлений в установлении двухсторонних связей между моторными актами и корковыми отделами анализаторов (П.К.Анохин, Н.Л.Бернштейн, А.Р.Лурия).

### **Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 2. Биологические и физиологические концепции саморегуляции. УК ОС-6.3**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Теория функциональных систем П.К. Анохина и взаимообуславливание физиологических и поведенческих реакций.
2. Концепция психологического стресса Р.Лазаруса.
3. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
4. Особенности психологических реакций при психологическом стрессе.
5. Способы прогнозирования уровня стресса.

### **Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат.

В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 3. Психологические концепции саморегуляции. УК ОС-6.3**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Генетические факторы стрессоустойчивости.
2. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
3. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
4. Причины стрессов в рамках концепции потребностей Маслоу.
5. Механизмы психологической защиты, как факторы снижающие уровень стресса.

#### **Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 4. Понятие психического состояния. УК ОС-6.3**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Стрессменеджмент в управленческой деятельности
2. Аффектменеджмент: управление собой и клиентом.
3. Танатотерапия
4. Дыхательные техники в системе саморегуляции.
5. Йога и саморегуляция.

#### **Типовые материалы тестирования:**

**(Полные материалы имеются на кафедре психологии)**

1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?

- а. Тревоги
  - б. Адаптации
  - в. Истощения
  - г. На любой
2. Какая фаза развития стресса подразделяется на 3 периода?
- а. Стадия адаптации
  - б. Стадия тревоги
  - в. Стадия истощения
  - г. Стадия расслабления
3. Какой характер стресса более вреден для организма человека?
- а. Слабый и короткий
  - б. Слабый и длительный
  - в. Сильный и короткий
  - г. Все

### **Тема 5. Основные положения концепции о стрессе. УК ОС-6.3**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Субъективные причины возникновения стресса. Учебный и экзаменационный стресс.
2. Какая связь существует между методом НЛП и учением И.П.Павлова?
3. Исследования Г.Селье.
4. Копинг-стратегии и психологические защиты: содержание и соотношение понятий.
5. Профессиональное выгорание.

#### **Пр Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 6. Основные методы исследования психических состояний. УК ОС-6.3**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Перечислите возможные неадекватные установки личности, приводящие к стрессам.
2. Перечислите группы межличностных факторов, которые могут вызывать профессиональный стресс

3. Назовите основные симптомы эмоционального выгорания и напишите, в чем они выражаются
4. Перечислите основные (4) группы объективных причин, возникновения стресса.
5. В чем состоят уникальные особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессорного воздействия.

**Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

**Тема 7. Аутогенная тренировка. Визуализация. УК ОС-6.3**

**Вопросы для устного опроса:**

1. Мышечная релаксация.
2. Техники НЛП
3. Методы ТОТ
4. Профессиональные стрессы.
5. Психологические тесты, используемые для оценки стресса.

**Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их

содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 8. Дыхательная и нейромышечная саморегуляция. УК ОС-6.3**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Работа с подсознанием как метод психологической саморегуляции.
2. Эмоциональнообразная терапия.
3. Медитативные техники в саморегуляции.
4. Арттерапия и саморегуляция.
5. Психологическая саморегуляция в профилактике эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий.

#### **Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 9. Когнитивные техники саморегуляции. УК ОС-6.3**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Перечислите основные техник саморегуляции.
2. Опишите метод произвольного самовнушения.
3. Методы рационально-эмоциональной терапии в саморегуляции.
4. Нарративный подход: использование письменных практик. Основные техники медитации.

#### **Типовые материалы тестирования:**

1. Психологический стресс это, в том числе:
  - а. все варианты
  - б. участие гормонов надпочечников;
  - в. преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - г. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
2. Примером «психологического» стресса является:
  - а. воспалительная реакция после ожога;
  - б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г. травма, связанная с падением.

3. Головная боль относится к форме проявления стресса:
- а. к поведенческой;
  - б. к эмоциональной;
  - в. к интеллектуальной;
  - г. к физиологической.

### Шкала оценивания

#### Устный опрос

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проведении устного опроса является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умение применять полученные знания на практике.

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100%-85%	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
84%- 65%	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
64% - 55%	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.
менее 55%	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.

#### Тестирование

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\%$$

где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования;  
 В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста;  
 О – общее количество вопросов в тесте.

#### Проверка кейса

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке кейса во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %.

Критериями оценивания при проверке кейса является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.

При оценивании результатов решения кейса используется следующая шкала оценок:

100%-85%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, практических и аналитических навыков в рамках осваиваемой компетенции.
84%- 65%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, практических и аналитических навыков в рамках осваиваемой компетенции.
64% - 55%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, практических и аналитических навыков в рамках осваиваемой компетенции.
менее 55%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, практических и аналитических навыков в рамках осваиваемой компетенции.

### Решение задач

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при решении задач во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при решении задач, является количество верно решенных задач. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам решения задач, используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\%$$

где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам решения задач;  
 В – количество верно решенных задач;  
 О – общее количество задач.

### Решение ситуационной задачи

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при выполнении ситуационной задачи во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания является сбор и обобщение необходимой информации, правильное выполнение необходимых расчетов, достоверность и обоснованность выводов.

При оценивании результатов решения ситуационной задачи используется следующая шкала оценок:

100%-85%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, умеет собирать и обобщать необходимую информацию, правильно осуществляет расчеты, делает обоснованные выводы
84%- 65%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, может собрать большую часть необходимой информации, рассчитывает необходимые показатели, делает выводы, допуская при этом незначительные ошибки
64% - 55%	Учащийся демонстрирует знание некоторой части основных теоретических положений, может собрать некоторую часть необходимой информации, рассчитывает необходимые показатели, делает выводы, допуская при этом ошибки
менее 55%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, умений и навыков в рамках осваиваемой компетенции.

5.3. Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает 2 (две) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование	Максимальное	Коэффициент веса	Результат контрольной
--------------	--------------	------------------	-----------------------

контрольной точки	количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	контрольной точки	точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ 1	100	0,3	30
КТ 2	100	0,3	30
Итого:	x	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:

Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ X Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

#### **КТ – 1.**

**1 этап. Проектная работа. Разработка и проведение коррекционной программы.**

#### **КТ - 2.**

**2 этап. Материалы тестирования (проводится на последнем занятии):**

1. Биологическая обратная связь относится к:
  - а. к методам самопомощи;
  - б. к методам, требующим участия другого человека;
  - в. к техническим методам;
  - г. все ответы верны.
2. Основатель аутогенной тренировки:
  - а. И. Шульц;
  - б. У. Джеймс;
  - в. А. Ромен;
  - г. Э. Джекобсон.
3. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:
  - а. аутогенной тренировки;
  - б. медитации;
  - в. визуализации;
  - г. активное слушание.

#### **3 этап. Вопросы для устного опроса.**

1. Определение понятия «саморегуляция», измененные состояния сознания, функциональные состояния человека.
2. Оптимальные состояния активности и покоя человека.
3. Теория функциональных систем П. К. Анохина и взаимообусловливание физиологических и поведенческих реакций.
4. Сознательный контроль и регуляция психических процессов.
5. Проблема стресса в биологии и медицине.
6. Классическая концепция стресса Селье и ее развитие.
7. Гормональные и физиологические проявления стресса.

8. Особенности психологического стресса.
9. Поведенческие признаки стресса.
10. Интеллектуальные признаки стресса.
11. Физиологические признаки стресса.
12. Эмоциональные признаки стресса.
13. Объективные методы оценки уровня стресса.
14. Субъективные методы оценки уровня стресса.
15. Влияние характеристики стрессора на уровень стресса.
16. Факторы, влияющие на развитие стресса.
17. Последствия стресса: психосоматические заболевания и ПТСР.
18. Причины возникновения психологического стресса.
19. Тактика работы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
20. Техники телесно-ориентированной терапии в саморегуляции (по выбору).
21. Нервно-мышечная релаксация Джейкобсона.
22. Дыхательные техники в психорегуляции.
23. Ауторациональная терапия.
24. Визуализация.
25. Восточные техники саморегуляции.
26. Эмоционально - волевая тренировка.
27. Профилактика стрессов.
28. Поведенческая саморегуляция.
29. Противопоказания к занятиям АТ.
30. Причины и признаки сопротивления занятиям аутотренингом.
31. Особенности применения методов саморегуляции в работе с детьми.

Диапазон баллов	Описание критерия	
85-100	Свыше 80% правильных ответов.	Обучающийся демонстрирует глубокое познание в освоенном материале.
65-84	Свыше 70% правильных ответов.	Обучающимся материал освоен полностью, без существенных ошибок.
55-64	Свыше 50% правильных ответов.	Обучающимся материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях.
0-54	Менее 50% правильных ответов.	Обучающимся материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня.

## 6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация (зачет) проводится с применением метода устного опроса.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Типовые проверочные задания для самоподготовки обучающегося к промежуточной аттестации:

**1 этап. Проектная работа. Разработка и проведение коррекционной программы.**

## 2 этап. Материалы тестирования (проводится на последнем занятии):

1. Биологическая обратная связь относится к:
  - а. к методам самопомощи;
  - б. к методам, требующим участия другого человека;
  - в. к техническим методам;
  - г. все ответы верны.
2. Основатель аутогенной тренировки:
  - а. И. Шульц;
  - б. У. Джеймс;
  - в. А. Ромен;
  - г. Э. Джекобсон.
3. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:
  - а. аутогенной тренировки;
  - б. медитации;
  - в. визуализации;
  - г. активное слушание.

## 3 этап. Вопросы для устного опроса.

1. Определение понятия «саморегуляция», измененные состояния сознания, функциональные состояния человека.
2. Оптимальные состояния активности и покоя человека.
3. Теория функциональных систем П. К. Анохина и взаимообусловливание физиологических и поведенческих реакций.
4. Сознательный контроль и регуляция психических процессов.
5. Проблема стресса в биологии и медицине.
6. Классическая концепция стресса Селье и ее развитие.
7. Гормональные и физиологические проявления стресса.
8. Особенности психологического стресса.
9. Поведенческие признаки стресса.
10. Интеллектуальные признаки стресса.
11. Физиологические признаки стресса.
12. Эмоциональные признаки стресса.
13. Объективные методы оценки уровня стресса.
14. Субъективные методы оценки уровня стресса.
15. Влияние характеристики стрессора на уровень стресса.
16. Факторы, влияющие на развитие стресса.
17. Последствия стресса: психосоматические заболевания и ПТСР.
18. Причины возникновения психологического стресса.
19. Тактика работы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
20. Техники телесно-ориентированной терапии в саморегуляции (по выбору).
21. Нервно-мышечная релаксация Джейкобсона.
22. Дыхательные техники в психорегуляции.
23. Ауторациональная терапия.
24. Визуализация.
25. Восточные техники саморегуляции.
26. Эмоционально - волевая тренировка.
27. Профилактика стрессов.
28. Поведенческая саморегуляция.
29. Противопоказания к занятиям АТ.
30. Причины и признаки сопротивления занятиям аутотренингом.

31. Особенности применения методов саморегуляции в работе с детьми.

Полный комплект оценочных материалов для промежуточной аттестации представлен в приложении 1 РПД.

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
<p>Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок</p>	40
<p>Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</p>	30-39
<p>Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</p>	20-29
<p>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</p>	0-19

**Шкала оценивания**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося во время промежуточной аттестации по дисциплине определяется оценками «зачтено», «не зачтено».

Причем приняты следующие соответствия:

- 55%-100% – «зачтено»,
- менее 55% – «не зачтено».

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося во время промежуточной аттестации определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Причем приняты следующие соответствия:

- 85%-100% – «отлично»,
- 65%-84% – «хорошо»,
- 55%-64% – «удовлетворительно»,
- менее 55% – «неудовлетворительно».

Критериями оценивания на экзамене является демонстрация основных теоретических положений в рамках осваиваемой дисциплины, умение применять полученные знания на практике.

При оценивании результатов обучения используется следующая шкала оценок:

100% - 85% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
84% - 65% (хорошо)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
64% - 55% (удовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.
менее 55% (неудовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении 1.

## 7. Методические материалы по освоению дисциплины

Максимально значимым элементом в работе является разработка коррекционной программы и эффективное взаимодействие с членами учебной группы, самостоятельная работа над проектом. Рекомендуется при организации самостоятельной работы и работы над проектом работать с пособием: Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. - 256 с. - (Учебное пособие). Питер. 2012

## Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины

### Структура времени, необходимого на изучение дисциплины

Форма изучения дисциплины	Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, %
Изучение литературы, рекомендованной в учебной программе	40
Решение задач, практических упражнений и ситуационных примеров	40
Изучение тем, выносимых на самостоятельное рассмотрение	20
Итого	100

## 8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

### 8.1. Основная литература

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/566851>
2. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебник для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/564057>
3. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебник для вузов / М. В. Чумаков. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13994-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/567710>

### 8.2. Дополнительная литература

1. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебник для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 85 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17546-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/564062>
2. Общая психология. Основные психические явления : учебник и практикум для вузов / В. Н. Панферов, А. В. Микляева, П. В. Румянцева, М. С. Андропова ; под редакцией В. Н. Панферова, А. В. Микляевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 373 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-5928-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/560942>
3. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/567325>
4. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 238 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06742-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/564543>

### 8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 ( с посл. поправками) [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)
2. Федеральный закон от 27 июля 2010 г. N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг» [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_103023/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_103023/)
3. Правила организации деятельности многофункциональных центров предоставления государственных и муниципальных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 22.12.2012 N 1376 <https://base.garant.ru/70290064/>
4. Методические рекомендации об особенностях обеспечения информационной доступности в сфере теле-, радиовещания, электронных и информационно-коммуникационных технологий, утвержденные Приказом Минкомсвязи России от 25.04.2014 N 108 [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_162887/cd9e503b9be8b0cb38e168afddad1631859d1e38/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162887/cd9e503b9be8b0cb38e168afddad1631859d1e38/)
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

#### **8.4. Интернет-ресурсы, справочные системы**

1. ЭБС Лань <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html#>
2. ЭБС IPRbooks <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>
3. ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
4. Справочно-поисковая система «Гарант» <http://base.garant.ru/>
5. Справочно-поисковая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
6. Сайт Российского психологического общества <http://www.psyrus.ru/>  
(открытый доступ)
7. Психологическая газета – регулярное электронное издание <http://psy.su/>  
(открытый доступ)
8. Российская психология – информационно-аналитический портал <http://rospsy.ru> (открытый доступ)
9. Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/> (открытый доступ)
10. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/> (открытый доступ)
11. Сайт «Экзистенциальная и гуманистическая психология» <http://hpsy.ru>  
(открытый доступ)
12. Официальный сайт Президента РФ <http://www.kremlin.ru/>

#### **8.5. Иные источники**

Этический кодекс психолога. Принят “14” февраля 2012 года V съездом Российского психологического общества. Режим доступа свободный: <http://psyrus.ru/rpo/documentation/ethics.php>

### **9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);

- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы.