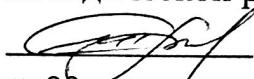


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
инклюзивного высшего образования
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»
Факультет психологии и педагогики
Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ

И.О. проректора по учебно-
методической работе
 И.Л. Руденко
« 30 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Психическая саморегуляция (с практикумом)
образовательная программа направления подготовки
37.03.01 - Психология
шифр, наименование

Профиль подготовки
Психология развития и образования

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения очная

Курс 4 семестр 7

Москва
2021

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления (специальности) 37.03.01 «Психология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29 июля 2020 г. Зарегистрировано в Минюсте России 21 августа 2020 г. № 59374

Составители рабочей программы: Составители рабочей программы:
МГГЭУ, доцент кафедры педагогики и психологии
место работы, занимаемая должность

Соловей подпись Соловей Л.Б. Ф.И.О. 30 августа Дата 2021 г.

Рецензент: МГГЭУ, доцент кафедры педагогики и психологии
место работы, занимаемая должность

Соловей подпись Котова Е.В. Ф.И.О. 30 августа Дата 2021. г

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии

(протокол № 1 от « 30 » августа 2021 г.)

Заведующий кафедрой
«30» августа 2021 г. Котлов Котовская С.В.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Начальник УМУ

«30» августа 2021 г. Зоф Дмитриева И.Г.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Декан
факультета

«30» августа 2021 г. Руденко И.Л.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
библиотекой

«30» августа 2021 г. Ахтырская В.А.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

РАССМОТРЕНО
и одобрено
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ МГГЭУ
№ 1-31-08-11

- 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**
- 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)

Цель - приобретение знаний о сущности и механизмах саморегуляции, формирование умений и навыков по применению методов саморегуляции при организации профессиональной деятельности психолога; формирование культуры профессионального самосохранения.

Задачи:

- ознакомление с основными определениями и особенностями саморегуляции, различными подходами к ее изучению;
- формирование теоретического представления о механизмах и формах саморегуляции;
- ознакомление с практическими технологиями саморегуляции психических состояний и произвольной активности;
- закрепление у студентов навыков и приёмов саморегуляции психических состояний с учётом собственных индивидуальных особенностей; умений применять их в учебной и будущей профессиональной деятельности.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы направления подготовки

Учебная дисциплина «Психическая саморегуляция» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)». Изучение учебной дисциплины «Психическая саморегуляция» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении предшествующих курсов: «Общая психология», «Психология здоровья и технологии здоровьесбережения в образовании». Изучение учебной дисциплины «Психическая саморегуляция» необходимо для освоения такой дисциплины, как «Основы акмеологии и геронтопсихологии».

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-6, ПК-8.

| Код компетенции | Содержание компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|-----------------|---|--|
| УК-6 | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию | УК-6.1. Знает способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-6.2. Умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов |

| | | |
|------|---|--|
| | саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | образования в течение всей жизни УК-6.3. Владеет навыками управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. |
| ПК-8 | Способен эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы | <p>ПК-8.1. Знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы</p> <p>ПК-8.2. Умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы.</p> <p>ПК-8.3. Владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы</p> |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Объем учебной дисциплины (модуля).

Объем дисциплины «Психическая саморегуляция» составляет 2 зачетных единиц/72 часа:

| Вид учебной работы | Всего, часов | Очная форма | |
|--|--------------|-------------|---------------------------|
| | | Лекции (Л) | Практические занятия (ПЗ) |
| Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе: | 54 | | |
| Лекции (Л) | 18 | | |
| В том числе, практическая подготовка (ЛПП) | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 36 | | |
| В том числе, практическая подготовка (ПЗПП) | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | |
| В том числе, практическая подготовка (ЛРПП) | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР) | 18 | | |
| В том числе, практическая подготовка (СРПП) | | | |
| Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего: | | | |
| Контрольная работа | | | |
| Курсовая работа | | | |
| Зачет | * | | |
| Экзамен | | | |
| Итого: | 72 | | |
| Общая трудоемкость учебной дисциплины(в часах, зачетных единицах) | | | |

2.2. Содержание разделов учебной дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование раздела (темы) | Содержание раздела (тематика занятий) | Формируемые компетенции (индекс) |
|-----------|-------------------------------------|--|--|
| РАЗДЕЛ 1. | Теоретические основы саморегуляции. | | |
| Тема 1. | Теория саморегуляции в психологии | Общее представление о саморегуляции. Виды саморегуляции. Особенности процессов психического саморегулирования. Соотношение понятий «саморегуляция» и «деятельность». Психофизическая саморегуляция: принципы и механизмы. Физиологические основы психофизической саморегуляции. Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции. Правила саморегуляции. | УК-6, ПК-8 |
| РАЗДЕЛ 2. | Психическое здоровье и | | |

| | | | |
|---------|--|--|------------|
| | психофизическая саморегуляция. | | |
| Тема 1. | Саморегуляция и психическое здоровье человека. | Факторы, влияющие на психическое здоровье человека. Профессиональный стресс и профессиональная деформация. Управление механизмами, детерминирующими физическое и психическое развитие личности. | УК-6, ПК-8 |
| Тема 2. | Приемы и способы профилактики стресса и симптомов профессиональных деформаций. | Методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса. Приемы саморегуляции в профилактике стресса: краткий обзор. Арт-терапия, как метод психологической разгрузки. Техники арт-терапии и саморегуляция психоэмоциональных нарушений. | УК-6, ПК-8 |
| Тема 3. | Техники психофизической саморегуляции психоэмоциональных нарушений деятельности. | Общее и специфическое в техниках саморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методика выполнения дыхательных упражнений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика. | УК-6, ПК-8 |

2.3. Разделы дисциплин и виды занятий

Очная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела | Аудиторная работа | | Внеауд. работа | Объем в часах |
|----------|---|----------------------|-------------------------------|----------------------|--------------------|
| | | Л | ПЗ/ЛР | | |
| | | в том числе, ЛПП | в том числе, ПЗПП/ ЛРПП | в том числе, СРПП | в том числе, ПП |
| | Раздел 1. Тема 1. Теоретические основы саморегуляции. | 4 | 8 | 4 | 16 |
| | | | 4 | | 4 |
| | Раздел 2. Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция. | 14 | 28 | 14 | 56 |
| | | | 4 | 4 | 8 |

| | | | | | |
|--|---------------|----|----|----|----|
| | <i>Итого:</i> | 18 | 36 | 18 | 72 |
| | | 8 | 4 | 12 | |

2.4. Планы теоретических (лекционных) занятий

Очная форма обучения

| № | Наименование тем лекций | Кол-во часов в семестре по видам работы | |
|----|--|---|------------------|
| | | Л | в том числе, ЛПП |
| | Раздел 1. Теоретические основы саморегуляции. | 4 | |
| 1. | Теория саморегуляции в психологии | 4 | |
| | Раздел 2. Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция. | 14 | |
| 1. | Саморегуляция и психическое здоровье человека. | 2 | |
| 2. | Приемы и способы профилактики стресса и симптомов профессиональных деформаций. | 6 | |
| 3. | Техники психофизической саморегуляции психоэмоциональных нарушений деятельности. | 6 | |

2.5. Планы практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

| № | Наименование тем практических (семинарских) занятий | Кол-во часов в семестре по видам работы | |
|----|--|---|-------------------|
| | | ПЗ | в том числе, ПЗПП |
| | Раздел 1. Теоретические основы саморегуляции. | 8 | 4 |
| 1. | Теория саморегуляции в психологии | 8 | 4 |
| | Раздел 2. Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция. | 28 | 4 |
| 1. | Саморегуляция и психическое здоровье человека. | 4 | |
| 2. | Приемы и способы профилактики стресса и симптомов профессиональных деформаций. | 12 | 4 |
| 3. | Техники психофизической саморегуляции психоэмоциональных нарушений деятельности. | 12 | |

2.6. Планы лабораторных работ

Не предусмотрены.

2.7. Планы самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)

Очная форма обучения

| № | Название разделов и тем | Виды | Трудоемкост | Формируемые | Формы |
|---|-------------------------|------|-------------|-------------|-------|
|---|-------------------------|------|-------------|-------------|-------|

| | | самостоятельной работы | ь | компетенции | контроля |
|--|--|---|----|-------------|----------|
| | Раздел 1. Теоретические основы саморегуляции. | | 4 | | |
| | Теория саморегуляции в психологии | Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме. | 4 | УК-6, ПК-8 | Опрос |
| | Раздел 2. Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция. | | 14 | | |
| | Саморегуляция и психическое здоровье человека. | Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме. | 4 | УК-6, ПК-8 | Опрос |
| | Приемы и способы профилактики стресса и симптомов профессиональных деформаций. | Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме. | 4 | УК-6, ПК-8 | Опрос |
| | Техники психофизической саморегуляции психоэмоциональных нарушений деятельности. | Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование | 6 | УК-6, ПК-8 | Опрос |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | логической схемы ответа на вопросы по данной теме. | | | |
|--|--|--|--|--|--|

2.8. Планы практической подготовки

| № | Наименование тем и элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью | Форма проведения (ЛПП, ПЗПП, ЛРПП, СРПП) | Кол-во часов в семестре |
|---|--|--|-------------------------|
| | Раздел 1. Теоретические основы саморегуляции. | | 4 |
| | Тема 1. Теория саморегуляции в психологии | ПЗПП | 4 |
| | Раздел 2. Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция. | | 8 |
| | Тема 2. Приемы и способы профилактики стресса и симптомов профессиональных деформаций. | ПЗПП | 4 |
| | Тема 3. Техники психофизической саморегуляции психоэмоциональных нарушений деятельности. | СРПП | 4 |

3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Особенности обучения лиц с ОВЗ:

- использование элементов дистанционного, программированного обучения при работе со студентами, имеющими затруднения с моторикой;
- обеспечение студентов текстами конспектов (при затруднении с конспектированием);
- использование при проверке усвоения материала методик, не требующих выполнения рукописных работ или изложения вслух (при затруднениях с письмом или речью), например, тестовых бланков;
- использование аудио записей лекций.

Для эффективного освоения учебной дисциплины студентами, имеющими проблемы с моторикой (в частности такими, которые не успевают конспектировать лекции) рекомендуется обеспечение учащихся текстами лекций. Применение интерактивных компьютерных технологий (интерактивная доска, проектор), дистанционное сопровождение учебного процесса в период обострения заболеваний (рассылка лекций и индивидуальных заданий через электронную почту). Кроме того, в сфере образовательных потребностей студентов, имеющих инвалидность, может быть организовано ведение индивидуальных консультаций.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Методические указания обучающимся

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для

полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, подготовьтесь к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочтайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическим занятиям.

Работа с научно-методической литературой и текстовым материалом Интернет-ресурсов является одним из основных видов самостоятельного учебного труда студентов и наиболее важным средством овладения будущей специальностью. Для того чтобы информация сохранилась надолго, необходимо ее зафиксировать. Формы фиксации прочитанного могут быть разными: составление аннотации, различных видов планов, тезисов, конспектов, рецензий, подготовка сообщений.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке к экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

Аннотация - краткая характеристика литературного источника с точки зрения содержания, назначения, формы и других особенностей. Аннотация включает сведения о содержании источника, его авторе и достоинствах работы, носит пояснительный или рекомендательный характер. По содержанию и целевому назначению аннотации подразделяются на справочные и рекомендательные. По полноте охвата содержания аннотируемого произведения и его назначению аннотации подразделяются на общие и специализированные.

Тезис - это положение, отражающее смысл значительной части текста, то, что доказывает или опровергает автор, то, в чем он стремится убедить читателя, вывод, к которому он подводит. Тезисы позволяют обобщить материал, представить его суть в кратких формулировках, раскрывающих смысл всего произведения. Порядок составления тезисов - составление назывного плана, прочтение фрагмента текста, который имеет свой подзаголовок - пункт плана, и, уяснив его суть, сформулировать отдельные положения.

Конспект - это сокращенная запись информации. В конспекте отражаются основные положения текста. Порядок конспектирования: написать исходные данные источника, прочитать весь текст, выделить информативные центры, продумать главные положения, сформулировать их своими словами и записать, подтвердить отдельные положения цитатами или примерами из текста. Объем конспекта примерно не должен превышать одну треть исходного текста.

Рецензия - это статья, содержащая в себе критический обзор какого- либо научного произведения или отзыв на научную работу, дает критическую оценку как отдельным положениям, так и рецензируемому документу в целом. Порядок написания рецензии -

выбор объекта анализа, актуальность темы, краткое содержание, формулировка основного тезиса, общая оценка, недостатки, недочеты, выводы.

Реферат - это сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. Этапы работы над рефератом: выбор темы, подбор и изучение основных источников по теме, составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата. Примерная структура реферата: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложение.

Разработка глоссария предполагает использование разнообразных источников информации, однако следует учесть, что некоторые понятия раскрыты в законах и их формулировки в глоссарии не должны противоречить формулировкам, данным в нормативно-правовых документах.

Выполнение итоговой работы предполагает разработку программы исследования для оценки, сформулированной коллегиально с преподавателем проблемы. Технология разработки указанного проекта включает следующие этапы:

- 1) подготовительный этап проектирования (выбор тематики проекта, определение методов анализа; подбор и изучение литературы по проблеме; формулировка цели и задач проекта; определение методов, с помощью которых планируется решить поставленные задачи; обдумывание содержательного аспекта проекта; определение форм реализации проекта);
- 2) организация и проведение эмпирического исследования;
- 3) разработка проекта (конкретизация идеи проекта; разработка содержательного аспекта; разработка форм и методов реализации содержания; документальное оформление проекта; прогнозирование результатов);
- 4) презентация проекта (подготовка презентации проекта; просмотр презентаций, обсуждение);
- 5) анализ и самоанализ разработанных и представленных результатов.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях и самостоятельной работе обучающихся

| Семестр | Вид занятия (Л,ПР,ЛР) | Используемые интерактивные образовательные технологии | Количество часов |
|---------|--------------------------|---|------------------|
| | ПР | Проектное обучение, игровое обучение, проблемное обучение | 18 |
| Итого: | | | 18 |

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения

Входное тестирование – не предусмотрено

Текущий контроль – опрос, выполнение техник саморегуляции

Промежуточная аттестация – зачет

6.2. Тематика рефератов, проектов, творческих заданий, эссе и т.п. Не предусмотрены

6.3. Курсовая работа

Не предусмотрена

6.4. Вопросы к зачету

1. Понятие о саморегуляции.
2. Теоретические представления о процессах саморегуляции
3. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.
4. Психологические подходы к проблеме саморегуляции.
5. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний
6. Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А.Конопкину
7. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой.
8. Концепция регуляции психических состояний Л.Г.Дикой.
9. Методы саморегуляции
10. Функциональные состояния.
11. Теория стресса Г.Селье.
12. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний
13. Классификация методов исследования функциональных состояний
14. Техники психической саморегуляции.
15. Аутогенная тренировка. Высшая ступень аутогенной тренировки.
16. Произвольное самовнушение (метод Куэ)
17. Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона).
18. Понятие психического состояния.
19. Методы и способы саморегуляции.
20. Проблемы управления психическим состоянием.
21. Методы прямого управления психическим состоянием.
22. Методы опосредованного управления психическим состоянием.
23. Методы релаксации.
24. Аутогенная тренировка.
25. Основные концепции саморегуляции психической деятельности.
26. Концепции саморегуляции психических состояний.
27. Психическая саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности
28. Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса
29. Психология утомления. Способы и приемы профилактики утомления.
30. Состояния нервно-психического напряжения. Методы и методики профилактики нервно-психического напряжения.
31. Страхи и тревожность. Способы регуляции.
32. Профилактика и саморегуляция состояния эмоционального "выгорания".
33. Фruстрации и их преодоление.
34. Саморегуляция поведения и общения в повседневных и напряженных ситуациях жизнедеятельности.
35. Теория и практика медитативных упражнений.
36. Теория и практика самовнушений.
37. Теория и практика релаксации.
38. Теория и практика телесно-ориентированных способов саморегуляции.
39. Теория и практика дыхательных практик.
40. Теория и практика эмоционально-волевой саморегуляции.
41. Теория и практика создания индивидуальной психотехники саморегуляции.
42. Формирование способности к саморегуляции.

6.5. Вопросы к экзамену

Не предусмотрены

6.6. Контроль освоения компетенций

| Вид контроля | Контролируемые темы (разделы) | Компетенции, компоненты которых контролируются |
|--------------|---|--|
| Устный опрос | Раздел 1, тема 1 Раздел 2, темы 1,2, 3 | УК-6, ПК-8 |

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473581>

7.2. Дополнительная литература

Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 238 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06742-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474139>

Лёвкин, В. Е. Психические состояния : учебное пособие для вузов / В. Е. Лёвкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 231 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09655-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471361>

7.3. Программное обеспечение

7.4. Электронные ресурсы

Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>

ЭБС «Юрайт» - <http://www.urait.ru>

ЭБС Znaniум.com - <https://znanium.com>

Российская электронная библиотека - <https://www.rsl.ru/>

7.5. Методические указания и материалы по видам занятий

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| №п/п | Наименование оборудованных учебных | Перечень оборудования и технических |
|------|------------------------------------|-------------------------------------|
|------|------------------------------------|-------------------------------------|

| кабинетов, лабораторий | | средств обучения |
|------------------------|--|---|
| 1 | Учебная аудитория 1-405 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. | Кол-во посадочных мест – 30 Оснащена учебной мебелью Рабочее место преподавателя Доска (меловая) |
| 2 | Программное обеспечение | Системный блок: Процессор Intel® Pentium® Dual-Core E5200 2048 ОЗУ 320 HDD Монитор Samsung SyncMaster 940NW Акустическая система Sven Вебкамера Logitech B525 Проектор Nec M260W Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows 7 Enterprise (Государственный контракт (Договор) № ОАЭФ-12/13) Microsoft Office 2010 (Договор-оферта № Tr017922 от 06 апреля 2011 года) Консультант Плюс (Договор б/н от 29 января 2015 года) МойОфис Стандартный (Контракт 1-44/ЭА от 04 июня 2018 года) Zoom |

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ