

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 05.02.2024 12:22:00

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcda9201d015c4dbaa123177473070b990cbe

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»  
(г. Краснодар)  
(НАН ЧОУ ВО Академия ИМСИТ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе, доцент

\_\_\_\_\_ Н.И. Севрюгина

20.11.2023

**Б1.В.01.ДЭ.02.02**  
**МОДУЛЬ 7 «ОРГАНИЗАЦИОННАЯ**  
**ПСИХОЛОГИЯ»**  
**Методы саморегуляции**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций</b>	
Учебный план	37.03.01 Психология	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>4 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: экзамены 8
в том числе:		
аудиторные занятия	56	
самостоятельная работа	52	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	
часов на контроль	34,7	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	8 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	24	24	24	24
Практические	32	32	32	32
Контактная работа на аттестации (в период экз. сессий)	0,3	0,3	0,3	0,3
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
Итого ауд.	56	56	56	56
Контактная работа	57,3	57,3	57,3	57,3
Сам. работа	52	52	52	52
Часы на контроль	34,7	34,7	34,7	34,7
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

*кпн, и.о. зав.кафедрой, доцент, Прилепский В.В.*

Рецензент(ы):

*кпн, доцент, зав. кафедрой психологии личности и общей психологии ФГБОУ ВО "Кубанский государственный университет", Лупенко Н.Н.; директор МАОУ СОШ №107, г. Краснодар, Чирухина Н.Н.*

Рабочая программа дисциплины

**Методы саморегуляции**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839)

составлена на основании учебного плана:

37.03.01 Психология

утвержденного учёным советом вуза от 20.11.2023 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**

Протокол от 30.10.2023 г. № 3

Зав. кафедрой Прилепский Вадим Владимирович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол № 3 от 20.11.2023.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Цель изучения учебной дисциплины – оснащение студентов системой
1.2	знаний, умений и навыков, формирование компетенций в области саморегуляции
1.3	психофизического состояния и психологической разгрузки.
<p>Задачи: 1) формирование у студентов систематизированных представлений об основных методах саморегуляции и психологической разгрузки на базе изучения теоретических основ аутогенной тренировки; психологических концепций психосинтеза, психодрамы и арт-терапии, разработанных в отечественной и зарубежной психологии;</p> <p>2) закрепление у студентов интереса и положительной мотивации к использованию методов психоэмоциональной разгрузки как в профессиональной деятельности психолога, так и в повседневной жизни;</p> <p>3) развитие у студентов профессионально важных качеств, обуславливающих оптимальный творческий потенциал и наивысшую продуктивность труда будущих специалистов-психологов.</p>	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.01.ДЭ.02
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Диагностика психических нарушений у детей и подростков
2.1.2	Психология отклоняющегося поведения
2.1.3	Сравнительная психология и психология способностей
2.1.4	Интерактивные технологии обучения в психологии
2.1.5	Нейропсихология
2.1.6	Практическая конфликтология
2.1.7	Производственная практика: производственная практика в профильных организациях
2.1.8	Производственная практика: психологическая и медиационная практика
2.1.9	Психологическая служба и психологическое консультирование
2.1.10	Психология общения
2.1.11	Основы психологической помощи
2.1.12	Метод психодрамы в психологическом консультировании
2.1.13	Основы психосаматики
2.1.14	Психогенетика и дифференциальная психология
2.1.15	Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика
2.1.16	Психофизиология с практикумом
2.1.17	Основы предметно-профильной подготовки в психологии и медиации
2.1.18	Современные направления развития научной отрасли (по профилю подготовки)
2.1.19	Анатомия и физиология центральной нервной системы и сенсорных систем
2.1.20	Психофизиология
2.1.21	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.1.22	Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации
2.1.23	Производственная практика: научно-исследовательская (квалификационная) практика
2.1.24	Производственная практика: преддипломная практика
2.1.25	Диагностика психических нарушений у детей и подростков
2.1.26	Психология отклоняющегося поведения
2.1.27	Сравнительная психология и психология способностей
2.1.28	Интерактивные методы обучения на уроках медиации
2.1.29	Интерактивные технологии обучения в психологии
2.1.30	Нейропсихология
2.1.31	Особенности психологического воспитания школьников
2.1.32	Общая психология
2.1.33	Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)
2.1.34	Биологические основы поведения
2.1.35	Естественнонаучная картина мира

2.1.36	Учебная практика: учебно-ознакомительная практика
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.2	Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации
2.2.3	Производственная практика: научно-исследовательская (квалификационная) практика
2.2.4	Производственная практика: преддипломная практика

### **3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ и планируемые результаты обучения**

#### **ПК-1: Способен проводить психологическую диагностику клиентов**

##### **ПК-1.1: Знать психологическую диагностику с использованием современного психодиагностического инструментария**

###### **Знать**

Уровень 1	удовлетворительно знать психологическую диагностику с использованием современного психодиагностического инструментария
Уровень 2	хорошо знать психологическую диагностику с использованием современного психодиагностического инструментария
Уровень 3	отлично знать психологическую диагностику с использованием современного психодиагностического инструментария

##### **ПК-1.2: Уметь определять мотивацию, интересы, склонности и способности клиента с целью консультирования по вопросам профессиональной ориентации и самоопределения личности**

###### **Уметь**

Уровень 1	удовлетворительно уметь определять мотивацию, интересы, склонности и способности клиента с целью консультирования по вопросам профессиональной ориентации и самоопределения личности
Уровень 2	хорошо уметь определять мотивацию, интересы, склонности и способности клиента с целью консультирования по вопросам профессиональной ориентации и самоопределения личности
Уровень 3	отлично уметь определять мотивацию, интересы, склонности и способности клиента с целью консультирования по вопросам профессиональной ориентации и самоопределения личности

##### **ПК-1.3: Владеть психологической диагностикой с использованием современного психодиагностического инструментария; способами определения нарушений в психическом, личностном и социальном развитии клиента; навыками составления психолого- педагогических заключений по результатам диагностического обследования**

###### **Владеть**

Уровень 1	психологической диагностикой с использованием современного психодиагностического инструментария
Уровень 2	психологической диагностикой с использованием современного психодиагностического инструментария; способами определения нарушений в психическом, личностном и социальном развитии клиента
Уровень 3	психологической диагностикой с использованием современного психодиагностического инструментария; способами определения нарушений в психическом, личностном и социальном развитии клиента; навыками составления психолого- педагогических заключений по результатам диагностического обследования

#### **ПК-2: Способен организовать мониторинг психологической безопасности и комфортности среды проживания и обучения сопровождаемых групп; способен организовать психологическую диагностику лицам разных возрастов**

##### **ПК-2.1: Знать как составлять и реализовывать планы развивающей работы с обучающимися и воспитанниками с учётом их индивидуальнопсихологических особенностей, включая творчески одарённых детей и детей с ОВЗ**

###### **Знать**

Уровень 1	удовлетворительно знать как составлять и реализовывать планы развивающей работы с обучающимися и воспитанниками с учётом их индивидуальнопсихологических особенностей, включая творчески одарённых детей и детей с ОВЗ
Уровень 2	хорошо знать как составлять и реализовывать планы развивающей работы с обучающимися и воспитанниками с учётом их индивидуальнопсихологических особенностей, включая творчески одарённых детей и детей с ОВЗ
Уровень 3	отлично знать как составлять и реализовывать планы развивающей работы с обучающимися и воспитанниками с учётом их индивидуальнопсихологических особенностей, включая творчески одарённых детей и детей с ОВЗ

##### **ПК-2.2: Уметь разрабатывать психологические рекомендации по формированию и реализации индивидуальных учебных планов**

###### **Уметь**

Уровень 1	удовлетворительно уметь разрабатывать психологические рекомендации по формированию и реализации индивидуальных учебных планов
Уровень 2	хорошо уметь разрабатывать психологические рекомендации по формированию и реализации индивидуальных учебных планов

Уровень 3	отлично уметь разрабатывать психологические рекомендации по формированию и реализации индивидуальных учебных планов
<b>ПК-2.3: Владеть навыками оформления и ведения документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчёты)</b>	
<b>Владеть</b>	
Уровень 1	удовлетворительно владеть навыками оформления и ведения документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчёты)
Уровень 2	хорошо владеть навыками оформления и ведения документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчёты)
Уровень 3	отлично владеть навыками оформления и ведения документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчёты)

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Практ . подг.
<b>Раздел 1. Теории саморегуляции. Концепции психической саморегуляции</b>						
1.1	Структура и функции психических состояний. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния. Эмоциональные состояния /Лек/	8	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Структура и функции психических состояний. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния. Эмоциональные состояния /Пр/	8	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Аффекты и их регулирующие функции. Концепции регуляции деятельности. Концепции регуляции поведения. /Лек/	8	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Аффекты и их регулирующие функции. Концепции регуляции деятельности. Концепции регуляции поведения. /Пр/	8	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Теории саморегуляции. Концепции психической саморегуляции /Ср/	8	26	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
<b>Раздел 2. Проблема оптимизации психического состояния</b>						
2.1	Проблема самодетерминации и произвольной регуляции в психологии. Воля и психологические механизмы волевой регуляции. Произвольная форма мотивации /Лек/	8	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.2	Проблема самодетерминации и произвольной регуляции в психологии. Воля и психологические механизмы волевой регуляции. Произвольная форма мотивации /Пр/	8	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.3	Управление и самоуправление психическим состоянием. Значение психических состояний в деятельности человека. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии. /Лек/	8	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

2.4	Управление и самоуправление психическим состоянием. Значение психических состояний в деятельности человека. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии. /Пр/	8	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
2.5	Проблема оптимизации психического состояния /Ср/	8	26	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
<b>Раздел 3. Контактная работа на аттестации</b>					
3.1	Консультация /Консл/	8	1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
3.2	Экзамен /КАЭ/	8	0,3	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния).
2. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний.
3. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.
4. Методы диагностики функциональных состояний.
5. Понятие психической саморегуляции (ПСР).
6. Виды психической саморегуляции.
7. Формы организации обучения навыкам ПСР.
8. Психопрофилактический подход к проблеме стресс-менеджмента и оптимизации функционального состояния.
9. Общая характеристика методов психологической саморегуляции как направления профилактики и коррекции профессионального стресса.
10. Классификации методов непосредственного воздействия на функциональное состояние человека.
11. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
12. Характеристика специфических черт состояния релаксации. Гипотезы о характере связи данного состояния с переходными фазами от сна к бодрствованию.
13. Терминологические особенности описания состояний релаксации.
14. Возможности использования релаксационных состояний для оптимизации неблагоприятных функциональных состояний в стрессовых условиях труда.
15. Профессионально-прикладные возможности использования феномена повышенной внушаемости и самовнушаемости в процессе переживания состояний релаксации.
16. Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода.
17. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.
18. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.
19. Механизм действия аутогенной тренировки.
20. Направления разработки новых методик аутогенной тренировки.
21. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
22. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.
23. Психомышечная тренировка.
24. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.
25. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации.
26. Йога как один из видов ПСР.
27. Янтры и мантры.
28. Биологическая обратная связь (БОС). Виды БОС.
29. Психотехнологии ресурсосбережения.
30. Технология постановки цели.
31. Технология планирования.
32. Технология пошагового продвижения.
33. Технология успешной жизнедеятельности.
34. Технология самоконструирования в пространстве психологического времени.
35. Технология создания позитивного переживания достижения.

36. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.
37. Роль психологической подготовки к деятельности. Оптимизация режима труда и отдыха.
38. Специализированная гимнастика.
39. Роль функциональной музыки на производстве.
40. Общие особенности и принципиальные различия методов ПСР.
41. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической саморегуляции.
42. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции.
43. Понятие о сеансе психологической саморегуляции функционального состояния.
44. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.
45. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.
46. Роль ведущего тренинга ПСР в процессе обучения навыкам саморегуляции состояния.
47. Соотношение уровней оценки эффективности комплексных программ обучения навыкам ПСР. Актуальный, пролонгированный, отсроченный эффекты тренинга ПСР.
48. Сравнительная эффективность методов ПСР в оптимизации функционального состояния.
49. Психологические требования к оформлению КПП в зависимости от задач функционирования КПП.
50. Вспомогательные средства в составе тренингов ПСР: функциональная музыка, аудио-визуальные воздействия.

### 5.2. Темы письменных работ

1. Сущность релаксации (нервно-мышечной релаксации - НМР).
2. Сущность механизма НМР.
3. Возможности НМР и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.
4. Сущность идеомоторной тренировки (ИМТ).
5. Механизм ИМТ и основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты ИМТ.
6. Сущность сенсорной репродукции образов (СРО).
7. Механизм СРО и основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты СРО.
8. Особенности применения релаксации.
9. Возможные побочные действия релаксации.
10. Модификации метода НМР.
11. Особенности применения ИМТ.
12. Сущность и содержание классической техники ИМТ.
13. Особенности применения СРО.
14. Сущность и содержание классической техники СРО.
15. Сущность метода активной НМР (АНМР) по Э. Джейкобсону.
16. Техника АНМР и алгоритм ее выполнения.
17. Алгоритм выполнения классической техники ИМТ.
18. Модификационная техника ИМТ в измененных состояниях сознания.
19. Алгоритм выполнения классической техники СРО.
20. Модифицированные варианты техники СРО.

### 5.3. Фонд оценочных средств

1. Понятие «Саморегуляция» в буквальном переводе с латинского языка (regular) означает:
  1. регуляция
  2. приводить в порядок
  3. подчинять определенному правилу
  4. налаживать
  5. регулировать
2. В широком смысле психологическая саморегуляция означает один из уровней регуляции ..... субъекта, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности.
3. Саморегуляция это.....
  1. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам
  2. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам
  3. произвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам
4. Сущность психической саморегуляции сводится к двум основным умениям:
  1. регулировать свою психику постоянно
  2. активизировать свою психику, когда надо
  3. контролировать свою психику иногда
  4. успокаивать свою психику, когда это необходимо
5. Психическое состояние это ..... своеобразие психической деятельности, определяемое ее содержанием и отношением к этому содержанию.
  1. специфическое
  2. эмоциональное
  3. временное
  4. устойчивое
  5. поведенческое

6. Психические состояния отличаются:

1. плохой и хорошей окраской
2. в соответствии с возрастными особенностями
3. по половому признаку
4. выраженной индивидуальной особенностью

7. Психические состояния подразделяются на две группы:

1. состояния напряжения и расслабления
2. состояния ситуативные и личностные
3. состояния гармоничные и конфликтные

8. К ситуативным психическим состояниям относятся:

1. общефункциональные, определяющие общую поведенческую активность индивида
2. конфликтные психические состояния
3. оптимальные и кризисные состояния
4. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения
5. психические состояния нарушенного сознания

9. К устойчивым психическим состояниям личности относятся:

1. конфликтные психические состояния
2. оптимальные и кризисные состояния
3. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения
4. психические состояния нарушенного сознания
5. пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость)

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Задания со свободно конструируемым ответом (СКО) предполагает составление развернутого ответа на теоретический вопрос. Задание с выбором одного варианта ответа (ОВ, в задании данного типа предлагается несколько вариантов ответа, среди которых один верный. Задания со свободно конструируемым ответом (СКО) предполагает составление развернутого ответа.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чупров В. И., Зубок Ю. А.	Молодежь в культурном пространстве: саморегуляция жизнедеятельности: Монография	Москва: ООО "Юридическое издательство Норма", 2020, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=361799">http://znanium.com/catalog/document?id=361799</a>
Л1.2	Крысько В. Г.	Общая психология в схемах и комментариях: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=418570">https://znanium.com/catalog/document?id=418570</a>
Л1.3	Чупров В. И., Зубок Ю. А.	Молодежь в культурном пространстве: саморегуляция жизнедеятельности: Монография	Москва: ООО "Юридическое издательство Норма", 2022, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=413868">https://znanium.com/catalog/document?id=413868</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Гуревич П.С.	Психология личности: Учебник	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=418813">https://znanium.com/catalog/document?id=418813</a>
Л2.2	Сапогова Е. Е.	Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=419111">https://znanium.com/catalog/document?id=419111</a>
Л2.3	Бизюк А. П.	Нейропсихология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=415459">https://znanium.com/catalog/document?id=415459</a>



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.4	Сапогова Е. Е.	Консультативная психология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=416441">https://znanium.com/catalog/document?id=416441</a>
<b>6.1.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Крысько В. Г.	Общая психология в схемах и комментариях: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=419799">https://znanium.com/catalog/document?id=419799</a>
Л3.2	Ефимова Н.С.	Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие	Москва: Издательский Дом "ФОРУМ", 2023, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=419908">https://znanium.com/catalog/document?id=419908</a>
Л3.3	Мандель Б.Р.	Возрастная психология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=420586">https://znanium.com/catalog/document?id=420586</a>
Л3.4	Пикулева О.А.	Психология самопрезентации личности: Монография	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=420686">https://znanium.com/catalog/document?id=420686</a>
<b>6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы</b>			
Э1	Российская государственная библиотека. - Режим доступа: <a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a>		
Э2	Научная электронная библиотека. - Режим доступа: <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>		
Э3	Гуманитарные исследования. - Режим доступа: <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>		
Э4	Библиографическая поисковая система «Букинист». - Режим доступа: <a href="http://bukinist.agava.ru">http://bukinist.agava.ru</a>		
<b>6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b>			
6.3.1.1	Windows 10 Pro RUS Операционная система – Windows 10 Pro RUS Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021		
6.3.1.2	7-Zip Архиватор 7-Zip Программное обеспечение по лицензии GNU GPL		
6.3.1.3	Яндекс Браузер Браузер Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Яндекс Браузер <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>		
6.3.1.4	Mozilla Firefox Браузер Mozilla Firefox Программное обеспечение по лицензии GNU GPL		
6.3.1.5	LibreOffice Офисный пакет LibreOffice Программное обеспечение по лицензии GNU GPL		
6.3.1.6	Notepad++. Текстовый редактор Notepad++. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL		
6.3.1.7	Kaspersky Endpoint Security Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный (350шт). Договор № ПР-00037842 от 4 декабря 2023 г. (ООО Прима АйТи)		
6.3.1.8	Microsoft Office 2007 Professional Plus Офисный пакет Microsoft Office Microsoft Open License 42060616 от 20.04.2007		
<b>6.3.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>			
6.3.2.1	Консультант Плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>		
6.3.2.2	Кодекс – Профессиональные справочные системы <a href="https://kodeks.ru">https://kodeks.ru</a>		

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Ауд	Наименование	ПО	Оснащение
108	Лаборатория искусственного интеллекта	Яндекс Браузер LibreOffice Astra Linux PostgreSQL	Стол - 20 шт., кресло офисное - 21 шт., рабочее место преподавателя - 1 шт., доска учебная – 1 шт., персональный компьютер с выходом в интернет – 21 шт., телевизор - 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., соответствующее программное обеспечение
121	Компьютерный класс	Windows 10 Pro RUS 7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice LibreCAD Inkscape Notepad++.	Стол - 20 шт., стул - 21 шт., рабочее место преподавателя – 1 шт., персональный компьютер с выходом в интернет - 21 шт., доска учебная – 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., проекционный экран – 1 шт., соответствующее программное обеспечение
		1С:Предприятие 8. Комплект	

		Kaspersky Endpoint Security MS Access 2016 MS Project Pro 2016 MS SQL Server 2019 MS SQL Server Management Studio 18.8 MS Visio Pro 2016 MS Visual Studio Community Edition Visual Studio Code Blender Gimp Maxima Oracle VM VirtualBox StarUML V1 PostgreSQL IntelliJ IDEA PyCharm Community Edition Eclipse Adobe Reader DC Arduino Software (IDE) NetBeans IDE ZEAL ARIS Express Archimate ПО ЛИНКО v8.2 демо-версия Klite Mega Codec Pack Ramus Educational Micro-Cap Evaluation gvSIG Desktop Python	
Читальный зал	Информационно-библиотечный центр (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice LibreCAD Inkscape Notepad++ Kaspersky Endpoint Security MS Access 2016 MS Project Pro 2016 MS Visio Pro 2016 Visual Studio Code Blender Gimp Maxima IntelliJ IDEA PyCharm Community Edition Adobe Reader DC MS Office Standart 2007 Windows 10 Pro	Стол - 20 шт., стул - 20 шт., рабочее место сотрудника - 2 шт., персональный компьютер с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии – 17 шт., multifunctional device – 2 шт.

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Усвоение материала дисциплины на лекциях, семинарах и в результате самостоятельной подготовки и изучения отдельных вопросов дисциплины, позволят студенту подойти к промежуточному контролю подготовленным, и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему являются глубокими и качественными, и позволяют формировать соответствующие компетенции как итог образовательного процесса.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя разделы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для промежуточного контроля. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса с позиций организации самостоятельной работы.

Обучающимся необходимо ознакомиться: - с содержанием рабочей программы изучаемой дисциплины (далее - РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, с основной и дополнительной литературой.

Для успешного усвоения теоретического материала необходимо регулярно посещать лекции, активно работать на практических занятиях, перечитывать лекционный материал, значительное внимание уделять самостоятельному изучению

дисциплины. Поэтому, важным условием успешного освоения дисциплины обучающимися является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса.

Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса. Это способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (далее – СРС).

Цель методических рекомендаций СРС – определить роль и место самостоятельной работы студентов в учебном процессе; конкретизировать ее уровни, формы и виды; обобщить методы и приемы выполнения определенных типов учебных заданий. объяснить критерии оценивания. СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли обучающихся).

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней.

Задачи СРС:

- 1) систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- 2) углубление и расширение теоретической подготовки;
- 3) формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- 4) развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- 5) развитие исследовательских умений;
- 6) использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговому контролю (зачетам и/ или экзаменам).

Методологическую основу СРС составляет деятельностный подход, при котором цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, т. е. на реальные ситуации, в которых обучающимся надо проявить знание конкретной дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний, полученных в период сессии на лекциях, практических и интерактивных занятиях, а также для индивидуального изучения дисциплины в соответствии с программой и рекомендованной литературой.

Самостоятельная работа выполняется в виде подготовки домашнего задания или сообщения по отдельным вопросам, написание и защита научно-исследовательского проекта.

Основными формами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются:

- 1) формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- 2) написание рефератов, эссе; подготовка к практическим занятиям (подготовка сообщений, докладов, заданий);
- 3) составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний;
- 4) овладение обучающимися конкретными учебными модулями, вынесенных на самостоятельное изучение;
- 5) подбор материала, который может быть использован для написания рефератов;
- 6) подготовка презентаций;
- 7) составление глоссария, кроссворда по конкретной теме;
- 8) подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, диспуты, деловые игры);
- 9) анализ деловых ситуаций (мини-кейсов).

Границы между этими видами работ относительны, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

Контроль качества выполнения домашней (самостоятельной) работы может осуществляться с помощью устного опроса на лекциях или практических занятиях, обсуждения подготовленных научно-исследовательских проектов, проведения тестирования.

Требования к оформлению реферата

1. На титульном листе работы указывается тема реферата, фамилия, имя, отчество обучающегося, название факультета(института), номер группы и направление подготовки.
2. Текст работы должен быть набран на компьютере с соблюдением следующих требований: записи располагаются с соблюдением абзацных отступов(1,25), поля: левое – 3 см; правое – 1 см; верхнее, нижнее – 2 см. Не допускается произвольное сокращение слов и каких-либо обозначений, не принятых в литературе.
3. Объем работы должен достигать 6-8 страниц печатного текста. Все страницы работы, кроме титульной и содержания, нумеруются. Набор текста через 1,5 интервала, шрифтом Times New Roman Cyr или Arial Cyr, размер 14 пт (пунктов), при параметрах страницы: поля — 2,54 см (верхнее, нижнее, левое, правое), от края листа до колонтитулов 1,25 см (верхнего, нижнего), размер бумаги — А4.

4. Цитаты, использованные в тексте, должны быть взяты в кавычки с обязательной ссылкой на источник. Ссылки должны быть номерными (в квадратных скобках: порядковый номер источника). Например, [1].

5. Список использованных источников составляется в алфавитном порядке по первой букве фамилии авторов или названия источников. В него включаются публикации, имеющие методологическое значение, и специальная литература, которая используется в данном реферате. Источники и литература в списке располагаются в следующем порядке:

- официальные документы (в хронологическом порядке);
- книги, брошюры (в алфавитном порядке);
- материалы периодической печати (в алфавитном порядке);
- литература на иностранных языках (в алфавитном порядке).

Структура реферата:

1. содержание (план),
2. введение и обоснование выбора темы реферата,
3. основная часть (может включать в себя подзаголовки),
4. заключение,
5. список использованных источников.