

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор  
по образовательной деятельности

А.А. Панфилов

« 21 » 06

2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ТРЕНИНГ САМОРЕГУЛЯЦИИ»**

Специальность подготовки: 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

Специализация подготовки: Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения

Уровень высшего образования: специалитет

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед. / час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/ зачет с оценкой)
9	2 / 72	18	36	-	18	Зачет
Итого	2 / 72	18	36	-	18	Зачет

Владимир – 2019

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины предусматривает систематизацию новых и имеющихся знаний студентов по проблеме психических состояний, механизмов психической саморегуляции, а также особенностей разработки психологических технологий, позволяющих субъекту деятельности овладеть приемами и техниками саморегуляции, т.е. методами, направленными на формирование внутренних средств управления работой различных психофизиологических функций и собственными состояниями.

**Цель дисциплины:** систематизация знаний студентов по проблеме психических состояний, а также формирование умений и навыков по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции.

### Задачи дисциплины:

1. Формирование культуры профессионального самосохранения; самосовершенствования, самореализации, самопознания;
2. Рассмотрение и отработка основных приемов психологического сопровождения и методов саморегуляции личности в процессе ее профессионального становления;
3. Формирование потребности, умений и начального опыта саморегуляции, а также формирование мотивации непрерывного профессионального саморазвития и самосовершенствования.
4. Практическое освоение методических приемов и технологий обучения навыкам психической саморегуляции, в целях профилактики и коррекции неблагоприятных функциональных состояний.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Тренинг саморегуляции» является дисциплиной по выбору.

Пререквизиты дисциплины: «Психология развития и возрастная психология», «Педагогическая психология», «Психология личности», «Социальная психология», «Психологическая диагностика», «Основы психологии тренинга».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
ОК-6	частичный	Знать: понятийный аппарат в области психологических исследований и разработки методов самоуправления и саморегуляции функциональных состояний. Уметь: обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств, с целью оптимизации функциональных состояний. Владеть: методами и техниками саморегуляции психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния.



ПК-8	частичный	<p>Знать: закономерности динамики функциональных состояний в процессе применения средств психической саморегуляции, с этой целью изучить способы осуществления мониторинга личностного развития и социального поведения индивидов и групп.</p> <p>Уметь: ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека.</p> <p>Владеть: навыками оценки психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, характеристик психических процессов и проявлений в различных видах деятельности.</p>
ПК-12	частичный	<p>Знать: методические приемы, типы упражнений и характерные особенности каждого из методов ПСР, с целью комплексного воздействия на уровень развития и функционирования личности.</p> <p>Уметь: осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство целью оказания индивиду, группе психологической помощи в стрессовых состояниях.</p> <p>Владеть: навыками саморегуляции стрессовых состояний человека.</p>
ПК-34	частичный	<p>Знать: основные этапы программ обучения ПСР, организационные формы внедрения прикладных программ ПСР, на этой основе консультировать в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования личностного роста.</p> <p>Уметь: планировать и реализовывать эмпирические исследования по изучению причин снижения работоспособности, динамики функционального состояния и развития стрессовых состояний.</p> <p>Владеть: навыками управления психическими состояниями, используя тренинг саморегуляции.</p>

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Теоретические представления о процессах саморегуляции.	9	1-2	2	4		2	2,4 /40%	
2	Методы саморегуляции.	9	3-4	2	4		2	2,4 /40%	
3	Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний	9	5-6	2	4		2	2,4 /40%	Рейтинг-контроль 1
4	Техники психической саморегуляции.	9	7-8	2	4		2	2,4 /40%	
5	Психические состояния личности. Проблема управления психическими состояниями.	9	9-10	2	4		2	2,4 /40%	
6	Стресс и саморегуляция стрессовых состояний	9	11-12	2	4		2	2,4 /40%	Рейтинг-контроль 2
7	Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса	9	13-14	2	4		2	2,4 /40%	
8	Психическая саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности	9	15-16	2	4		2	2,4 /40%	
9	Организационные формы применения психической саморегуляции функционального состояния методов	9	17-18	2	4		2	2,4 /40%	Рейтинг-контроль 3
<b>Всего за 9 семестр</b>				<b>18</b>	<b>36</b>		<b>18</b>	<b>21,6 / 40%</b>	<b>Зачет</b>
<b>Наличие в дисциплине КИ/КР</b>							<b>-</b>		
<b>Итого по дисциплине</b>				<b>18</b>	<b>36</b>		<b>18</b>	<b>21,6 / 40%</b>	<b>Зачет</b>



## Содержание лекционных занятий по дисциплине.

### Тема 1. Теоретические представления о процессах саморегуляции

**Содержание темы.** Общее понятие о психической саморегуляции как одном из уровней регуляции активности и произвольном действии. Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психологической регуляции. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.

Биологические, физиологические и психологические концепции саморегуляции. Концепция Н.А.Бернштейна о физиологической активности, схема рефлекторного кольца. Функциональная система по П.К.Анохину, схема функциональной системы. Бессознательная регуляция.

Психологические концепции саморегуляции. Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А.Конопкину. уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой концепция регуляции психических состояний Л.Г.Дикой.. Особенности регуляции отдельных психических состояний.

Саморегуляция поведенческих проявлений. Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и в напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой и др. Особенности регуляции отдельных психических состояний. Специфика саморегуляции и профилактики состояний утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы, фрустрации и др.).

### Тема 2. Методы психической саморегуляции.

**Содержание темы.** Общая характеристика методов психической саморегуляции функциональных состояний человека. Целевая направленность методов психической саморегуляции. Принципы, отражающие процесс эффективной саморегуляции. Правила, позволяющие рационально влиять на психику и волевые процессы.

Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. Активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию - необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции.

Психологическая саморегуляция состояний (ПСР) в прикладных условиях. нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация; аутогенная тренировка; идеомоторная тренировка; сенсорная репродукция образов (метод образных представлений). правила, позволяющие рационально влиять на психику и волевые процессы. Метод выявления смысловой сути неблагоприятных душевных состояний. Метод сканирования подсознания на наличие деструктивных установок и программ. Нервно-мышечная релаксация. Идеомоторная тренировка. Сенсорная репродукция образов. Аутогенная тренировка. Методы регуляции отрицательных психических состояний.

Методы визуализации, медитации и аутотренинга. Понятие методов визуализации, медитации и аутотренинга. Визуализированное самовнушение. Признаки и характеристики визуализации. Механизм визуализации. Использование визуализации в саморегуляции психических состояний.

Соотношение самовнушения и медитации. Формы и виды медитаций. Методы и способы: медитация, настрой, телесно-ориентированные способы саморегуляции,



дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.

### **3. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний**

**Содержание темы.** Понятие «тренинг». Виды тренинговых процедур: методический, психокоррекционный, психотерапевтический, тренинг личностного развития, обучающий тренинг, организационный тренинг.

Отличие тренинговых занятий от лекционных. Особенности проведения. Позиция ведущего. Блочная структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания.

Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой, заключительная часть.

### **4. Техники психической саморегуляции.**

**Содержание темы.** Понятие о психотехнике. Техники саморегуляции. Нервно-мышечная релаксация (НМР). История возникновения и формирования метода. Принципы построения упражнений и непосредственные эффекты их использования. Характеристика процесса обучения навыкам нервно-мышечной релаксации. Многовариантность использования методов НМР, его сочетание с другими методами психологической саморегуляции. Профессионально-прикладное применение нервно-мышечной релаксации. Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона).

Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода. История разработки метода. Определение. Условия возникновения аутогенного состояния. Аутогенная тренировка в повседневной жизни. Высшая степень аутогенной тренировки. Усвоение вербальных формулировок (формул самовнушения) в виде самоприказов как основная характеристика метода. Механизм действия аутогенной тренировки: формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в профессионально-прикладной практике. Разработка новых методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции.

Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Экспериментальные исследования мысленного воспроизведения движений. Основные феномены, сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике: использование техники как относительно самостоятельного метода снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации, и как техники мысленного самопрограммирования. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.

Сравнительная эффективность методов психической саморегуляции. Данные о преимуществе восстановительных эффектов при применении методов ПСР (нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки) по сравнению с пассивным отдыхом (пребыванием в спокойном нерабочем состоянии в течение некоторого времени, равного



по времени использованию процедур ПСР). Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР.

### **Тема 5. Психические состояния личности и их содержательная характеристика. Проблема управления психическими состояниями.**

**Содержание темы.** Понятие о психических состояниях их классификация. Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Причины возникновения психических состояний. Три общих измерения психического состояния: мотивационно-побудительное, эмоционально-оценочное и активационно-энергетическое (определяющим выступает первое измерение).

Структура и функции психических состояний. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния. Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека. Эмоциональный стресс. Толерантность к стрессу. Фрустрация и реакция на нее, гнев и агрессия. Страх и тревога. Измененные состояния сознания. Зависимость продуктивности психической деятельности от уровня эмоционального возбуждения.

Основные методы исследования психических состояний. Параметры исследования психических состояний по основным аспектам - эмоциональному, физиологическому, поведенческому. Комплексные методы оценки функциональных состояний.

Проблема оптимизации психических состояний. Проблема управления психическим состоянием. Резервы психики (резервы в развитии, резервы в деятельности). Активизация резервов. Проблема самодетерминации и произвольной регуляции в психологии. Воля и психологические механизмы волевой регуляции. Произвольная форма мотивации. Управление и самоуправление психическим состоянием.

Методы управления психическим состоянием. Методы прямого управления психическим состоянием. Методы опосредованного управления психическим состоянием.

Методы и способы: медитация, настрой, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.

### **Тема 6. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний.**

**Содержание темы.** Общие закономерности развития стресса. Причины возникновения стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса. Несоответствие генетических программ современным условиям.

Основные признаки стресса. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение по Г. Селье. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Виды стресса.

Изменение поведенческих реакций при стрессе: Нарушения режима, Профессиональные нарушения, Нарушения социально-ролевых функций. Понятия «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность», виды эмоциональной напряженности: импульсивная, тормозная, генерализованная. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания. Изменение физиологических процессов при стрессе: пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные



реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний. Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) как следствия и предпосылки развития стрессов. Саморегуляция состояний стресса.

### **Тема 7. Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса.**

**Содержание темы.** Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Субъективная значимость труда и отношение к трудовой роли. Специфика понятия "профессиональный стресс" (профессиоведческая и факторная парадигмы). Стресс как стимул (инженерно-психологическая традиция). Стресс как состояние (феноменологическая традиция).

Основные формы проявления стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации. Операциональная и эмоциональная напряженность. Виды состояний операциональной напряженности. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию.

Синдром выгорания как феномен профессионального стресса. Выгорание как комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Синдром «профессионального выгорания» – ответная реакция на длительные рабочие стрессы межличностного общения. Личностные, ролевые и организационные факторы процесса выгорания. Особенности психического выгорания в сфере образования. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания.

Психологическая саморегуляция функционального состояния. Определения психологической (психической) саморегуляции состояния человека. Различия в терминах «психическая саморегуляция» и «психологическая саморегуляция». Психологическая саморегуляция функционального состояния субъекта труда как условие осуществления трудовой деятельности.

Общие основы психопрофилактики как направления исследовательской и прикладной работы. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.

Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека. Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием. Методы внешнего воздействия на функциональное состояние и методы психологической саморегуляции.

### **Тема 8. Методы и прикладные программы психической саморегуляции функциональных состояний.**

**Содержание темы.** Теоретико-методологические аспекты разработки методов саморегуляции. Цели, задачи и направления. Принципы разработки и использования. Экспериментальное обоснование методов саморегуляции. Метод и технология саморегулирования: сущность и отличие. Этические и организационные принципы



применения методов. Методическое руководство. Оценка эффективности и продуктивность.

Общая целевая направленность методов психической саморегуляции состояний. Использование методов психической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. Активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию - необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции.

Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР. Понятие о сеансе психической саморегуляции. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием. Типы обучающих программ: вариативность программ и методов; последовательное обучение разным типам приемов. Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых программ ПСР. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции. Целевая направленность тренингов по обучению приемам психологической саморегуляции (ПСР). Варианты методик, используемых в профессионально-прикладной практике. Формы организации обучения навыкам ПСР. Принципы разработки тренинговых программ по обучению навыкам ПСР.

Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции. Формирование специфического состояния сниженного бодрствования - состояния релаксации - в качестве основного фактора изменения функционального состояния при использовании методов ПСР. Характеристика специфических черт состояния релаксации, определяющих его принципиальное отличие от других состояний сниженного бодрствования. Анализ состояния релаксации как энергетического «антипода» стресса. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.

**Тема 9. Организационные формы применения методов психической саморегуляции функционального состояния.**

**Содержание темы.** Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции. Понятие о сеансе психологической саморегуляции. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием. Типы обучающих программ: использование принципиально разных приемов самовоздействия на каждом сеансе психологической саморегуляции; последовательное обучение разным типам приемов. Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых программ ПСР. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.

Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР) по применению методов ПСР в организациях. Принципы проектирования и организации КПР в современных условиях функционирования организаций. Методическое обеспечение работы КПР. Технология обучения навыкам ПСР и организации тренингов ПСР. Требования к функциональному дизайну КПР. Анализ опыта работы реально действующих КПР.



## **Содержание практических занятий по дисциплине.**

### **Тема 1. Теоретические представления о процессах саморегуляции.**

**Содержание темы.** Общее понятие о психической саморегуляции. Предмет, задачи, основные понятия психической саморегуляции. Биологические, физиологические и психологические концепции саморегуляции. Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и в напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой. Особенности регуляции отдельных психических состояний. Специфика саморегуляции и профилактики состояний (утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы, фрустрации и др.).

### **Тема 2. Тренинг психической саморегуляции.**

**Содержание темы.** Понятие о тренинге психической саморегуляции. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой. Выполнение упражнений рефлексивного тренинга. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

### **Тема 3. Методы психической саморегуляции**

**Содержание темы.** Общая характеристика методов психической саморегуляции. Принципы и правила эффективной саморегуляции, позволяющие рационально влиять на психику и волевые процессы. Психическая саморегуляция состояний (ПСР) в прикладных условиях. Методы выявления смысловой сути неблагоприятных душевных состояний. и сканирования подсознания на наличие деструктивных установок и программ. Нервно-мышечная релаксация. Идеомоторная тренировка. Сенсорная репродукция образов. Аутогенная тренировка. Методы и способы: медитация, настрой, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики и другие методы.

### **Тема 4. Сензитивный тренинг.**

**Содержание темы.** Понятие о сензитивном тренинге. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой. Выполнение упражнений сензитивного тренинга. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

### **Тема 5. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний.**

**Содержание темы.** Понятие «тренинга». Виды тренинговых процедур. Особенности проведения. Блочная структура занятия: организационный момент, основная часть, подведение итогов, ритуал прощания. Игры и упражнения в тренинге.

### **Тема 6. Аутотренинг и тренинг саморегуляции.**

**Содержание темы.** Понятие о аутотренинге и саморегуляции. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания. Игры и



упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой. Выполнение упражнений аутотренинга. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

#### **Тема 7. Техники психической саморегуляции.**

**Содержание темы.** Понятие о психотехнике. Техники саморегуляции. Нервно-мышечная релаксация (НМР). Принципы построения упражнений и непосредственные эффекты их использования. Аутогенная тренировка (АТ). Механизм действия аутогенной тренировки. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Основные феномены, сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений и образов. Сравнительная эффективность методов психической саморегуляции.

#### **Тема 8. Тренинг решения личностных проблем.**

**Содержание темы.** Понятие о тренинге решения личностных проблем. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой. Выполнение упражнений тренинга решения личностных проблем. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

#### **Тема 9. Психические состояния личности и их содержательная характеристика. Проблема управления психическими состояниями.**

**Содержание темы.** Понятие о психических состояниях их классификация. Структура и функции психических состояний. Основные методы исследования психических состояний. Проблема оптимизации психических состояний и управления психическим состоянием. Методы прямого и опосредованного управления психическим состоянием.

#### **Тема 10. Тренинг личностного роста.**

**Содержание темы.** Понятие о тренинге личностного роста. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой. Выполнение упражнений тренинга личностного роста. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

#### **Тема 11. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний.**

**Содержание темы.** Общие закономерности развития стресса. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение по Г. Селье. Изменение поведенческих реакций при стрессе. Саморегуляция состояний стресса.

#### **Тема 12. Тренинг саморегуляции состояний стресса.**

**Содержание темы.** Понятие о тренинге саморегуляции состояний стресса. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания; Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-



знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой. Выполнение упражнений тренинга саморегуляции состояний стресса. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

### **Тема 13. Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса.**

**Содержание темы.** Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Основные формы проявления стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Синдром выгорания как феномен профессионального стресса. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.

### **Тема 14. Тренинг уверенности в себе.**

**Содержание темы.** Понятие о тренинге уверенности в себе. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой. Выполнение упражнений тренинга уверенности в себе. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

### **Тема 15. Методы и прикладные программы психической саморегуляции функциональных состояний.**

**Содержание темы.** Теоретико-методологические аспекты разработки методов саморегуляции. Методы психической саморегуляции и оптимизации функционального состояния. Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР. Типы обучающих программ: вариативность программ и методов; последовательное обучение разным типам приемов саморегуляции. Характеристика состояния релаксации как фактора при использовании методов психической саморегуляции.

### **Тема 16. Тренинг развития самосознания.**

**Содержание темы.** Понятие о тренинге развития самосознания. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой. Выполнение упражнений тренинга развития самосознания. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

### **Тема 17. Организационные формы применения методов психической саморегуляции функционального состояния.**

**Содержание темы.** Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции. Понятие о сеансе психологической саморегуляции. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием. Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых программ ПСР. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции. Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР) по применению методов ПСР в организациях.



## **Тема 18. Тренинг психической саморегуляции.**

**Содержание темы.** Понятие о тренинге психической саморегуляции. Саморегуляция личности в профессиональном развитии специалистов сферы образования. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой. Выполнение упражнений тренинга психической саморегуляции. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В преподавании дисциплины «Тренинг саморегуляции» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

*Интерактивная лекция (тема 1-9);*

*Групповая дискуссия (тема № 1-9);*

*Ролевые игры (тема 1-9);*

*Тренинг (тема 1-9.)*

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **Текущий контроль успеваемости**

#### **Вопросы для рейтинг-контроля 1**

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

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. Элементом концепции Н.А.Берштейна является.**
1. понятие о цели
  2. . акцептор результата действия
  3. . система критериев
  4. . прибор сличения
- 6. Представление о рефлексорном кольце создал:**
1. . Павлов
  2. . Берштейн
  3. . Бехтерев
  4. . Симонов
- 7. Уровни регуляции жизнедеятельности Габдреевой Г.Ш. являются:**
1. . результатом системного подхода
  2. . результатом нейрогуморальных исследований
  3. . результатом многочисленных экспериментов
  4. . развитием культурно - исторического подхода Л.С.Выготского
- 8. Элементом концепции П.К.Анохина является.**
1. . понятие о цели
  2. . акцептор результата действия
  3. . система критериев
  4. . прибор сличения
- 9. .О.А.Коношкин предложил:**
1. . метод релаксации
  2. . систему функциональных состояний человека
  3. . систему психологической регуляции деятельности
  4. . систему поуровневой регуляции двигательного акта
- 10. Психический акт:**
1. . протекает быстро
  2. . медленно
  3. . поэтапно
  4. . внезапно

### Вопросы для рейтинг-контроля 2

**Психические состояния подразделяются на две группы:**

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

**2. 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)

**3. Соотнесите психическое состояние с его характеристиками**

1. пассивность



2. активность
  3. скука
  4. сопровождается разными оттенками и степенью отношения к предмету или процессу
  5. характеризует некоторый фон активности при отсутствии заинтересованного отношения к чему-либо
  6. связано с безразличным отношением к чему-либо
4. Для достижения глубокого расслабления каких-либо мышц необходимо:
1. несколько раз подряд повторить упражнение на расслабление
  2. затратить больше времени на выполнение упражнения
  3. предварительное и максимальное их напряжение
5. Соотнесите характер дыхания с ситуацией, в которой оно применяется
1. медленное и глубокое дыхание с акцентом на вдох
  2. быстрое и глубокое дыхание с акцентом на вдох
  3. быстрое и поверхностное дыхание
  4. когда вы хотите отдохнуть
  5. когда вы боретесь со сном
  6. когда у вас истерика
6. Революционное открытие Ганса Селье – автора первоначальной концепции стресса заключалось:
1. в обнаружении специфических биохимических изменений в организме в ответ на разные воздействия
  2. в обнаружении феномена неспецифической реакции организма в ответ на разные воздействия
  3. в выявлении различных реакций организма на различные раздражители-стрессоры
7. Основателем аутогенной тренировки является
1. Г. Селье      2. И. Шульц      3. Э. Куэ      4. А. Алексеев
8. С какой стадии начинается стресс?
1. со стадии адаптации
  2. со стадии тревоги
  3. со стадии резистентности
  4. со стадии истощения
9. Метод аутогенной тренировки разработал:
1. Э. Куэ.
  2. И. Шульц
  3. А. Ролан
  4. И. Саломатин
10. Первое стандартное упражнения в аутогенной тренировки:
1. тяжесть
  2. дыхание
  3. сердце
  4. тепло

### Вопросы для рейтинг-контроля 3

1. О функциональном состоянии и работоспособности личности свидетельствуют следующие биохимические данные:
  1. показатели силы и выносливости



2. показатели дыхания
3. показатели общего анализа крови
4. показатели экскреции гормонов
5. исследование рН слюны

**3. К психологическим и психофизиологическим показателям функционального состояния и работоспособности личности относятся:**

1. показатели помехоустойчивости
2. изменение цвета кожи
3. данные пространственного восприятия и глазомера
4. изменение температуры тела
5. время и ошибки сенсомоторных реакций

**3. В 1922 году Эмиль Куэ пришел к выводу, что не существует внушения как такового, есть только .....**

**4. Автором труда «Прогрессивная релаксация», написанного в 30-х годах прошлого века является:**

1. А. Свядощ
2. Э. Джекобсон
3. Р. Бэндлер

**5. Методы саморегуляции вегетативных функций человека, позволяющие непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них называются методом**

1. самонаблюдения
2. медитации
3. биологической обратной связи
4. релаксации

**6. Функциональные психические состояния возникают у человека:**

1. во время отдыха
2. во время сна.
3. в процессе работы
4. . во время релаксации

**7. Форма ответа при реакции тревоги:**

1. направлена на сохранение функционирование организма
2. жестко связана с особенностями воздействия экстремального фактора
3. направлена на сохранность трудовой деятельности
4. преодоление фрустрации

**8. Человек живет в условиях стресса:**

1. постоянно
2. периодически
3. во время катастроф
4. выходя на улицу

**9. Вторая стадия развития стресса называется:**

1. истощение
2. преодоление
3. резистенции
4. адаптации



## 10. Медитация – это:

1. познание мира
2. взгляды на действительность
3. образ жизни
4. техника релаксации

## Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

### 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 степень 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. Фрустрации 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.
43. Организационные формы применения методов психической саморегуляции функционального состояния.

### Виды самостоятельной работы обучающегося

№	Тема	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля	Кол-во часов
1.	Теоретические представления о процессах саморегуляции.	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	2
2.	Методы саморегуляции.	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	2
3.	Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	2
4.	Техники психической саморегуляции.	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	2
5.	Психические состояния личности. Проблема управления психическими состояниями.	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Презентация по теме 4. Подобрать персоналии по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	2
6.	Стресс и саморегуляция стрессовых состояний	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Презентация по теме 4. Подобрать персоналии по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	2
7.	Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	2
8.	Психическая саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	2



9.	Организационные формы применения методов психической саморегуляции функционального состояния	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	2
		Всего часов:		18

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1 Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
<b>Основная литература</b>			
1.Вершинина В.В. От самопознания к саморегуляции (дневник здоровья) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Вершинина В.В., Морозова Л.Н., Резников М.А.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014.— 64 с.	2014		<a href="http://www.iprbookshop.ru/59175">http://www.iprbookshop.ru/59175</a> .
2.Вараева Н.В. "Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов "Работа в радость" [Электронный ресурс] / Вараева Н.В. - М.: ФЛИНТА, 2013." - 53 с.	2013		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517080.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517080.html</a>
3.Духновский С.В. Психология личности и деятельности педагога: Учебное пособие / Духновский С.В. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 300 с.	2016		<a href="http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&amp;code=83&amp;page=6">http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&amp;code=83&amp;page=6</a>
4.Крысько В. Г. Словарь-справочник по социальной психологии / В. Г. Крысько.— СПб.: Питер, 2003 .— 416 с.	2003	4	
Овчарова Р. В. Справочная книга социального педагога / Р. В. Овчарова.— М.: Творческий Центр "Сфера", 2005.— 479 с.	2005	1	
<b>Дополнительная литература</b>			
1.Ежова Н.Н. Краткий справочник практического психолога [Электронный ресурс] / Н. Н. Ежова. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 318 с.	2014		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html</a>
2. Еникеев, Марат Исхакович. Психологический энциклопедический словарь / М. И. Еникеев. — М.: Проспект, 2007.— 558 с.	2007	7	
3.Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Б.Р. Мандель - М. : ФЛИНТА, 2014. - 252 с.	2014		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html</a>



4. Маллаев Д.М. Теория и практика психотехнических игр [Электронный ресурс]/ Маллаев Д.М., Гасанова Д.И.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 268 с.	2014		<a href="http://www.iprbookshop.ru/20419">http://www.iprbookshop.ru/20419</a> .— ЭБС «IPRbooks»
5. Оганесян Т.Н. Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической безопасности образовательного процесса [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / Н.Т. Оганесян - М.: ФЛИНТА, 2013. - 134 с.	2013		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517264.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517264.html</a>
6. Пикулева О.А. Психология самопрезентации личности: Монография / О.А. Пикулева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 320 с.	2013		<a href="http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&amp;code=83&amp;page=22">http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&amp;code=83&amp;page=22</a>
7. Прохоров О.А. Психология состояний [Электронный ресурс]: Учебное пособие /Под ред. А.О. Прохорова. - М.:Когито-Центр, 2011. - 624 с.	2011		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html</a>
8. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения/ Старшенбаум Г.В.— Электрон. текстовые данные. -- Саратов: Вузовское образование, 2015.— 281 с.	2015		<a href="http://www.iprbookshop.ru/31712">http://www.iprbookshop.ru/31712</a> .
9 Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.	2014		<a href="http://www.iprbookshop.ru/19530">http://www.iprbookshop.ru/19530</a> .
10. Харитоновна Е.В. Психология социально-профессиональной востребованности личности [Электронный ресурс]/ Харитоновна Е.В.— Электрон. текстовые данные. — М.: Институт психологии РАН, 2014.— 416 с.	2014		<a href="http://www.iprbookshop.ru/32147">http://www.iprbookshop.ru/32147</a> .

## 7.2 Периодические издания

1. Журнал практического психолога
2. Вестник психосоциальной и коррекционной работы
3. Журнал «Мир педагогики и психологии»

## 7.3 Интернет-ресурсы

1. <http://www.iprbookshop.ru/> - электронно-библиотечная система «IPR BOOKS@»
2. <http://www.studentlibrary.ru/> - электронно-библиотечная система «Консультант студента»
3. <https://elibrary.ru> - научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://znanium.com/> - электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM
5. <https://e.lanbook.com> – электронно-библиотечная система издательства «Лань»
6. <https://psyfactor.org/lybr101.htm> - Пси-фактор. Методики, тесты книги.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Практические работы проводятся в учебном корпусе №7.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Word, Excel, Power Point.



Рабочую программу составил

ст. преподаватель кафедры СПП В.В. Онуфриева

*В.В. Онуфриева*

Рецензент:

(представитель работодателя)

заведующий отделом

образовательных программ

МБУ ДО ДЮЦ «Клуб»

*Е.Ю. Афанасьева*

Е.Ю.Афанасьева

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной педагогики и психологии, протокол № 11 от 20.06.19 года.

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент М.В. Данилова

*М.В. Данилова*

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения протокол № 4 от 21.06.19 года.

Председатель комиссии

зав. кафедрой СПП, к.п.н., доцент М.В. Данилова

*М.В. Данилова*