

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.04.2026 09:50:07
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e054b1f679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии
Кафедра психологии труда и психологического консультирования

Согласовано
деканом факультета психологии
« 11 » 02 2025 г.
/Кирсанова В.Г./

Рабочая программа дисциплины

Психологическая стабильность личности

Направление подготовки

37.04.01 Психология

Программа подготовки:

Психология кризисных ситуаций

Квалификация

Магистр

Форма обучения

Очно-заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета психологии
Протокол « 11 » 02 2025 г. № 5
Председатель УМКом
/Кирсанова В.Г./

Рекомендовано кафедрой психологии
труда и психологического
консультирования
Протокол от « 20 » 04 2025 г. № 8
Зав. кафедрой
/Кутергина И.Г./

Москва
2025

Автор-составитель:

Кутергина И.Г кандидат психологических наук

Рабочая программа дисциплины «Психологическая стабильность личности» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.07.2020 № 841.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины... ..	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся... ..	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине... ..	8
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины... ..	13
7. Методические указания по освоению дисциплины	14
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине... ..	14
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	15

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – подготовить магистранта, обладающего комплексом теоретических знаний о психологической стабильности личности, функциональных и экстремальных состояниях, средствах их оптимизации и психологической профилактики.

Задачи дисциплины:

1. Формирование теоретических представлений о сущности и содержании психологической стабильности личности.
2. Формирование практических навыков и умений организации и проведения психопрофилактической работы и осуществления психологической помощи в рамках оптимизации функциональных состояний.
3. Формирование практических навыков и умений, направленных на реализацию программ по развитию психологической стабильности личности.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий;

СПК-2. Способен осуществлять деятельность по обеспечению, оценки и аттестации персонала в организации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является элективной дисциплиной.

Успешное овладение учебным материалом дисциплины основывается на знаниях, приобретенных магистрантами по дисциплинам «Организация профессиональной деятельности психолога», «Информационные и коммуникационные технологии в деятельности психолога», «Психология деятельности в опасной профессии», «Психологическое обеспечение деятельности специалистов в профессиях особого риска» и др.

Дисциплина изучается в сочетании с такими дисциплинами, как «Стресс-менеджмент», «Специальные психофизиологические исследования в профессиях особого риска».

Вместе с тем, материал, представляемый в дисциплине, может быть использован магистрами в период прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, а также для дальнейшей практической и научно-исследовательской деятельности психолога.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины:

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72(20) ¹
Контактная работа:	20.2
Лекции	8(8)

¹ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Практические занятия	12(12) ²
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.2
Зачет	0.2
Самостоятельная работа	44
Контроль	7.8

Форма промежуточной аттестации: зачет в 5 семестре

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Психологическая стабильность личности в контексте функциональных состояний	2	3
Тема 2. Аутогенная тренировка как средство поддержания психологической стабильности личности	2	3
Тема 3. Нервно-мышечная релаксация. Идеомоторная тренировка. Сенсорная репродукция образов	2	3
Тема 4. Дополнительные обеспечения психологической стабильности личности	2	3
ИТОГО:	8(8) ³	12(12) ⁴

Тема 1. Психологическая стабильность личности в контексте функциональных состояний

Понятие «психологическая стабильность личности». Структура и содержание психологической стабильности личности. Функциональные состояния как предмет психологического исследования. Актуальность исследований ФС и их роль в жизни и деятельности современного человека. Сущность ФС и их основные виды. Структура и методические подходы к диагностике ФС. Профилактика ФС. Средства оптимизации функциональных состояний. Средства оптимизации ФС. Основные направления и способы оптимизации ФС. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика. Способы внешнего воздействия на ФС и их краткая характеристика. Методы саморегуляции и их возможности по оптимизации функциональных состояний. Цель, задачи и сущность психической саморегуляции. История развития методов психической саморегуляции. Общая характеристика основных методов саморегуляции (способов внутренней оптимизации ФС) и возможности их применения. Оценка эффективности овладения навыками психической саморегуляции.

Тема 2. Аутогенная тренировка как средство поддержания психологической стабильности личности

Теоретико-методологические основы аутогенной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода АТ, алгоритм выполнения техники АТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Выполнение основных упражнений АТ (низшей ступени, АТ-1). Практика выполнения аутогенной тренировки (низшая ступень). Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-1». Практическое освоение метода АТ-1 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-1». Практика выполнения аутогенной тренировки (высшая ступень). Вербальная рефлексия предыдущего занятия и

² Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

³ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

⁴ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-2». Практическое освоение метода АТ-2 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-2».

Тема 3. Нервно-мышечная релаксация. Идеомоторная тренировка. Сенсорная репродукция образов

Теоретико-методологические основы нервно-мышечной релаксации. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность, алгоритм выполнения и психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты НМР. Практическое освоение метода НМР по элементам. Практика выполнения нервно-мышечной релаксации. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия НМР». Практическое освоение метода НМР в целом и ее модификаций. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия НМР». Теоретико-методологические основы идеомоторной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода ИМТ, алгоритм выполнения техники ИМТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Просмотр учебного фильма по технике выполнения ИМТ. Выполнение подготовительных упражнений ИМТ. Практика выполнения идеомоторной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия ИМТ». Практическое освоение метода ИМТ в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия ИМТ». Теоретические основы СРО. Сущность метода СРО, алгоритм выполнения техники СРО и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Практическое освоение техники СРО. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия СРО». Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия СРО».

Тема 4. Дополнительные средства обеспечения психологической стабильности личности

Теоретические основы дополнительных средств (техник) обеспечения психологической стабильности личности (упражнений специализированных видов гимнастики: музыкальное сопровождение композициями функциональной музыки осуществляется по выбору преподавателя и обучаемых; дыхательных техник (упражнений) саморегуляции). Практическое освоение дополнительных средств обеспечения психологической стабильности личности. Оценка эффективности дополнительных средств обеспечения психологической стабильности личности.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности

<p>Тема 1. Психологическая стабильность личности в контексте функциональных состояний</p>	<p>История развития методов психической саморегуляции. Общая характеристика основных методов саморегуляции (способов внутренней оптимизации ФС) и возможности их применения. Оценка эффективности овладения навыками психической саморегуляции.</p>	<p>11</p>	<p>Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники</p>	<p>Устный опрос, конспект</p>
<p>Тема 2. Аутогенная тренировка как средство поддержания психологической стабильности личности</p>	<p>Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-2». Практическое освоение метода АТ-2 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-2».</p>	<p>11</p>	<p>Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники</p>	<p>Устный опрос, конспект</p>
<p>Тема 3. Нервно-мышечная релаксация. Идеомоторная тренировка. Сенсорная репродукция образов</p>	<p>Теоретические основы СРО. Сущность метода СРО, алгоритм выполнения техники СРО и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Практическое освоение техники СРО. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия СРО». Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия СРО».</p>	<p>11</p>	<p>Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники</p>	<p>Устный опрос, конспект</p>

Тема 4. Дополнительные обеспечения психологической стабильности личности	Практическое освоение дополнительных средств обеспечения психологической стабильности личности. Оценка эффективности дополнительных средств обеспечения психологической стабильности личности.	11	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта	Учебно-методическое обеспечение , интернет-источники	Устный опрос, конспект
Итого:		44(44)⁵			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-2. Способен осуществлять деятельность по обеспечению, оценки и аттестации персонала в организации	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: последствия негативного влияния функциональных состояний на психологическую стабильность личности Уметь: моделировать приемы психологической саморегуляции, способствующие эффективному обеспечению психологической стабильности личности	Устный опрос, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта

⁵ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: последствия негативного влияния функциональных состояний на психологическую стабильность личности Уметь: моделировать приемы психологической саморегуляции, способствующие эффективному обеспечению психологической стабильности личности Владеть: наиболее перспективными методами и методиками психологической саморегуляции в целях обеспечения психологической стабильности личности	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации
СПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: механизмы и способы поддержания психологической стабильности личности Уметь: осуществлять экспресс-диагностику психологической стабильности личности	Устный опрос, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: механизмы и способы поддержания психологической стабильности личности Уметь: осуществлять экспресс-диагностику психологической стабильности личности Владеть: навыками и умениями организации и проведения занятий по применению способов психологической самопомощи	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

Шкала оценивания конспекта

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Конспект	конспект подготовлен по теме изучения	1

конспект отсутствует	0
----------------------	---

Шкала оценивания аннотации текста

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Аннотация текста	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; художественная выразительность изложения; логичность изложения; аннотация сдана в срок	10
	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	7
	Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация не сдана в срок	0

Шкала оценивания презентации

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Презентация	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; эстетичность оформления	10
	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	7
	Соответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	4
	Несоответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	0

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные задания для устных опросов

1. Актуальность исследования функциональных состояний (ФС) с точки зрения обеспечения психологической стабильности личности.
2. Роль ФС в жизнедеятельности человека.
3. Основные подходы к понятию «функциональные состояния».
4. Сущность основных видов ФС (утомление, монотония, напряженность, различные формы психологического стресса).
5. Сущность основных групп явлений, определяющих возникновение ФС (мотивация, содержание деятельности, величина сенсорной нагрузки, исходный фоновый уровень,

индивидуальные особенности субъекта).

6. Структура и методические подходы к диагностике ФС.
7. Сущность диагностики ФС и основные требования к ней.
8. Основные принципы и методы диагностики и оценки ФС (физиологические, психологические).
9. Цель, основные направления и меры профилактики ФС.
10. Сущность и содержание психологических мер профилактики ФС.
11. Цель и задачи профилактики неблагоприятных ФС.
12. Типология основных способов нормализации состояния человека.
13. Основные направления оптимизации ФС человека.
14. Сущность психопрофилактического подхода к проблеме оптимизации ФС.
15. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика.
16. Способы внешнего воздействия на ФС и их краткая характеристика.
17. Сущность понятия «психическая саморегуляция», ее цель и задачи.
18. Сущность механизма психической саморегуляции.

Примерная тематика презентаций

1. Проблемы психологической устойчивости в ЧС.
2. Типы и виды экстремальных ситуаций, и их характеристики.
3. Надежность профессиональной деятельности.
4. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.
5. Воля и волевые качества. Волевая регуляция деятельности.
6. Мотивация профессиональной деятельности.
7. Профессиональная мораль, ее роль в деятельности.
8. Понятие и виды социальных чувств.
9. Чувство долга. Чувство совести.
10. Морально-психологическая устойчивость.
11. Конфликтоустойчивость; компоненты конфликтоустойчивости личности.
12. Стресс в профессиональной деятельности.
13. Стадии общего адаптационного синдрома.
14. Синдром профессионального (эмоционального) выгорания.
15. Симптомы и факторы профессионального выгорания.
16. Психологическая устойчивость, компоненты психологической устойчивости.
17. Психологическая готовность специалиста к работе в чрезвычайных ситуациях.
18. Причины возникновения стресса, основные стрессогенные факторы.
19. Психологические механизмы адаптации в стрессовой ситуации: психологические защиты личности, копинг-механизмы.
20. Причины и факторы, способствующие возникновению эмоционального выгорания.
21. Группы симптомов эмоционального выгорания.
22. Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Примерные вопросы к зачету

1. Основные методы психологической саморегуляции как средства обеспечения психологической устойчивости личности.
2. Понятие и сущность релаксации (нервно-мышечной релаксации - НМР).
3. Сущность механизма НМР.
4. Возможности НМР и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.
5. Особенности применения НМР релаксации.
6. Понятие, цель и сущность идеомоторной тренировки (ИМТ).
7. Сущность механизма ИМТ и основных психопрофилактических и

психотерапевтических эффектов ИМТ.

8. Особенности применения ИМТ.

9. Понятие, цель и сущность сенсорной репродукции образов (СРО).

10. Сущность механизма СРО и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов СРО.

11. Особенности применения СРО.

12. Понятие и сущность аутогенной тренировки (АТ).

13. Краткая характеристика основных источников метода АТ и история его развития.

14. Сущность механизма АТ.

15. Возможности АТ и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.

16. Особенности применения АТ и ее возможные побочные действия.

17. Краткая характеристика основных ступеней АТ (низшей, высшей).

18. Сущность и содержание методики аутоофтальмотренинга Л.П. Гримака. Техника выполнения методики аутоофтальмотренинга Л.П. Гримака.

19. Понятие и сущность функциональной музыки и музыкального воздействия на человека.

20. Историю развития музыкального воздействия как приема оптимизации ФС.

21. Алгоритм выполнения специальных двигательных и дыхательных упражнений.

22. Понятие и сущность самомассажа. Сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов самомассажа.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Основными формами текущего контроля являются оценка составление конспектов, устные опросы, аннотирование текстов, подготовка презентаций.

Написание конспекта (статьи, монографии, учебника, книги и пр.) представляет собой деятельность магистранта по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Аннотирование текста (аннотация – краткая характеристика текста, книги, статьи, раскрывающая содержание). Фиксируются основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы автора.

Презентация – форма текущего контроля, где, кроме умения работать с информацией, используются практические навыки по наглядному пространственному ее отображению.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Минимальное количество баллов, которые магистрант должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, которые проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачёта.

16–20 баллов – регулярное посещение занятий, высокая активность на практических

и лабораторных занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

11–15 баллов – систематическое посещение занятий, участие на практических и лабораторных занятиях, единичные пропуски по уважительной причине и их отработка, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.

6–10 баллов – нерегулярное посещение занятий, низкая активность на практических и лабораторных занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0–5 балла – регулярные пропуски занятий и отсутствие активности работы, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Зачтено
61-80	Зачтено
41-60	Зачтено
0-40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 391 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/517017>
2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 213 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873>
3. Психологическая безопасность личности : учебник и практикум для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — Москва : Юрайт, 2023. — 222 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517468>

6.2. Дополнительная литература

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 132 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518623>
2. Дубровина, И. В. Психологическое благополучие школьников : учебное пособие для вузов . — Москва : Юрайт, 2023. — 140 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/515064>
3. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов. — 4-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 390 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514078>
4. Корнеенков, С. С. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности : учебное пособие для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 304 с. — Текст :

- электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517204>
5. Маралов, В. Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2023. — 320 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514021>
6. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. — 2-е изд. — Москва: ПЕР СЭ, 2019. — 351 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88220.html>
7. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / С. В. Мещерякова, Е. Е. Орлова, А. Е. Швецов, Е. В. Швецова. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, 2021. — 96 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123039.html>
8. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2023. — 238 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/515671>
9. Руденский, Е. В. Психология ненормативного развития личности: учебное пособие для вузов. — Москва: Юрайт, 2023. — 177 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/516000>
10. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита: учебное пособие для вузов. — Москва: Юрайт, 2023. — 195 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518376>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Википедия — свободная энциклопедия. — URL: <http://ru.wikipedia.org>.
2. Поисковые системы. URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
3. Электронная гуманитарная библиотека. — URL: <http://www.gumfak.ru>.
4. Портал психологических изданий Psyjournals — URL: <http://psyjournals.ru>.
5. Российская психология: информационно-аналитический портал — URL: <http://rospsy.ru>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU — URL: <http://elibrary.ru>.
7. Материалы по психологии — <http://psychology-online.net>
8. Электронная библиотека — URL: <http://www.twirpx.com/files/>
9. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
10. ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам.
3. Методические рекомендации по написанию курсовой работы

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего

образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных

Модулей) 7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.