

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.09.2025 13:56:20
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

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

Факультет психологии
Кафедра социальной и педагогической психологии

Согласовано
деканом факультета психологии
«11» февраля 2025 г.


/Кирсанова В.Г./

Рабочая программа дисциплины

Актуальные проблемы регуляции человека

Направление подготовки
37.04.01 Психология

Программа подготовки:
Социальная психология

Квалификация
Магистр

Форма обучения
Очно-заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета психологии

Протокол «11» февраля 2025 г. № 5

Председатель УМКом


/Кирсанова В.Г./

Рекомендовано кафедрой социальной и
педагогической психологии

Протокол от «20» января 2025 г. № 8

Зав. кафедрой


/Сидячева Н.В./

Москва
2025

Автор-составитель:

Плахотникова И.В., кандидат психологических наук,
доцент кафедры социальной психологии

Рабочая программа дисциплины «Актуальные проблемы регуляции человека» 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 г. №841.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	17
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	19
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	20

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Актуальные проблемы регуляция человека» - ознакомить студентов с современными подходами изучения произвольной активности человека, саморегуляцией организации поведения и деятельности, а также возможностью использования полученных знаний для использования в профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины «Актуальные проблемы регуляция человека» являются:

- ознакомление с основными современными положениями теорий саморегуляции, волевой регуляции и регуляции состояний;
- формирование компетентности студентов в понимании феноменологии регуляции поведения;
- обучение основам диагностики и коррекции нарушений в области регуляции поведения, деятельности и психических состояний;
- формирование профессионально важных качеств по организации собственного поведения и деятельности;
- стимулирование научной деятельности студентов с формирования необходимых компетенций.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-4. Способен проводить оценку психометрических характеристик используемых психодиагностических инструментов, составлять протоколы, заключения, отчеты по результатам психологической оценки, диагностики и экспертизы, а также представлять обратную связь по ним.

ОПК-9. Способен выполнять основные функции управления психологической практикой.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Успешное овладение учебным материалом дисциплины основывается на знаниях, приобретенных магистрами по дисциплинам как общенаучного, так и общепрофессионального цикла. Для успешного освоения дисциплины студенты должны иметь прочные знания по таким дисциплинам как «Общая психология», «Возрастная психология» и др.

Учебная дисциплина «Актуальные проблемы регуляция человека» направлена на получение представлений о структуре произвольной активности человека в рамках субъектного подхода.

Результатом изучения дисциплины являются знание основных теорий регуляции поведения, деятельности и состояний; методологических основ саморегуляции и волевой регуляции; знание основных понятий, основ профилактической и развивающей работы в области регуляторных процессов.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа	42,2
Лекции	18(18) ¹
Практические занятия	24
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	58
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет в 3 семестре на 2 курсе.

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Понятие произвольной активности человека и ее влияние на регуляцию человека. Проблема психической саморегуляции как фундаментальная проблема общей психологии. Активность как системное качество субъекта. Две основные линии проблемы соотношения понятий «активность» и «деятельность». Различные формы отношений человека с действительностью «субъект-объект», «субъект-субъект». Активность субъекта как личностный уровень, способ и качество удовлетворения высших ценностных потребностей личности. Саморегуляция – как механизм обеспечения активизирующей позиции субъекта.	4	4
Тема 2. Понятие саморегуляции произвольной активности человека Структура осознанной саморегуляции, ее общие и возрастные закономерностей. Теоретические подходы к пониманию индивидуальной саморегуляции, ее личностных и когнитивных аспектов. Структурно-функциональная модель процесса саморегуляции. Основные компоненты системы саморегуляции произвольной активности человека, регуляторные процессы и функции. Понятие личностного уровня саморегуляции. Индивидуальный стиль саморегуляции и эффективность деятельности.	4	4
Тема 3. Волевая регуляция Проблема воли в зарубежной психологии. Основные подходы к ее пониманию и изучению. Выделение проблемы самоконтроля и ее связь с волей. Произвольная и волевая регуляция.	4	4

¹ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Борьба мотивов и преодоление препятствий. Механизмы волевой регуляции. Генезис волевой регуляции. Характеристика возрастных периодов развития волевой регуляции		
Тема 4. Регуляция психических состояний Психология психических состояний. Системно-функциональная модель регуляции психических состояний. Роль личностного смысла в детерминации психических состояний. Феноменология регуляции психических состояний. Модель и звенья регуляторного процесса психических состояний. Категория удовлетворенности в свете психологии психических состояний и психологии отношений. Индивидуальный стиль саморегуляции психофизиологического состояния в формировании психологической и поведенческой вариабельности личности.	2	6
Тема 5. Диагностика, развитие и профилактика саморегуляции Роль диагностики в изучении саморегуляции и эмоционально-волевой регуляции личности. Методики тесты: обзор. Методы развития саморегуляции произвольной активности личности. Профилактика психических состояний личности на различных возрастных этапах через развитие саморегуляции.	4	6
ИТОГО:	18(18)²	24

3. 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Тема 1. Понятие произвольной активности человека и ее влияние на регуляцию человека.	1. Сравнительный анализ подходов в отечественных исследованиях по проблеме психической активности. 2. Подготовить выступление по теме «Субъектность в понимании К.А. Абульхановой-Славской». 3. Сравнительный анализ подходов отечественных исследователей по проблеме внутренние и внешние составляющие активно-	10	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка доклада, презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Конспект, аннотация текста, доклад, практическое задание

² Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

	сти.				
Тема 2. Понятие саморегуляции произвольной активности.	1. Подготовить реферат по теме: «Регуляторно-личностные качества». 2. 2. Подготовить презентацию по теме: «Саморегуляция и эффективность деятельности». 3. 3. Подготовить выступление по теме: «Отечественные исследователи саморегуляции».	12	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка доклада, презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Конспект, аннотация текста, доклад, практическое задание
Тема 3. Волевая регуляция.	1.Подготовить доклад для обсуждения в группе по теме: «Взгляды на проблему волевой регуляции личности». 2.Подготовить презентацию по теме «генезис волевой регуляции». 3.Подготовить выступление по теме: «Значение воли в личностном развитии».	12	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка доклада, презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Конспект, аннотация текста, доклад, практическое задание
Тема 4. Регуляция психических состояний	1. Подготовить выступление на тему: «Эмоции и их роль в регуляции состояний» 2. Подготовить вопросы к обсуждению: «Понятие трудных жизненных ситуаций», «Защитные механизмы личности» 3. Подготовить презентацию по одной из нижеперечисленных тем: -Влияние переживания психотравмирующего события на самореализацию личности - Основные причины эмоционального дискомфорта ребенка в школе - методы профилактики астенических проявлений в деятельности	12	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка доклада, презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Конспект, аннотация текста, доклад, практическое задание
Тема 5.	1. Подготовить в	12	Анализ	Учебно-	Конспект, ан-

Диагностика, развитие и профилактика саморегуляции.	презентации анализ исследования разновозрастных групп по проблеме саморегуляции и эмоционально-волевой регуляции		литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка доклада, презентации	методическое обеспечение, интернет-источники	нотация текста, доклад, практическое задание
Всего		58			

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
ОПК-4. Способен проводить оценку психометрических характеристик используемых психодиагностических инструментов, составлять протоколы, заключения, отчеты по результатам психологической оценки, диагностики и экспертизы, а также представлять обратную связь по ним	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен выполнять основные функции управления психологической практикой	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
ОПК-4	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - меры связи данных, измеренных в одинаковых шкалах; - многомерный анализ данных (факторный, кластерный); уметь: - устанавливать взаимосвязи между переменными: измеренными в одинаковых шкалах, а также в дихотомических шкалах (коэффициент ассоциации Пирсона); - определять уровни статистической значимости непараметрических коэффициентов; - проводить подготовку и обработку данных с помощью пакетов статистических программ на персональном компьютере (пакет математического анализа Excel, статистическая программа обработки данных SPSS).	Устный опрос, аннотации	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания аннотации текста

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - исследовательские задачи, решаемые статистическими методами в психологии; - меры связи данных, измеренных в одинаковых и разных шкалах; - многомерный анализ данных (факторный, кластерный, дисперсионный анализ и многомерное шкалирование); уметь: - устанавливать взаимосвязи между переменными: измеренными в одинаковых шкалах, а также в дихотомических шкалах (коэффициент ассоциации Пирсона); одна из которых измерена в дихотомической шкале, а другая в ранговой, интервальной или шкале отношений (точечный бисериальный коэффициент корреляции Пирсона, рангово-бисериальный и тетракорический коэффициенты корреляции); - определять уровни статистической значимости непараметрических коэффициентов; - устанавливать уровень сопряженности переменных по коэффициенту связи Юла и коэффициенту ассоциации, коэффициентам взаимной сопряженности Чупрова и Пирсона; - применять эксплораторный (разведочный) факторный анализ и многомерное шкалирование в психологических исследованиях; - выбирать адекватные способы табличного и графического представления данных для обработки результатов психологических исследований; владеть: - навыками применения методов корреляционного анализа и методов сопряженности данных эмпирического исследования; - навыками применения множественного регрессионного анализа, дисперсионного анализа, факторного анализа, кластерного анализа, многомерного шкалирования для обработки результатов психологических исследований.	Практическое задание, доклад	Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания доклада
ОПК-9	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - способы решения управленческих задач в условиях реально действующих производственных структур с учетом организационно-правовых основ профессиональной деятельности; уметь: - применять методы решения управленческих задач в условиях реально действующих производственных структур с учетом организационно-правовых основ профессиональной деятельности;	Устный опрос, аннотации	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания аннотации текста
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях	знать: - способы решения управленческих задач в условиях реально действующих	Практическое задание,	Шкала оценивания

		2. Самостоятельная работа	производственных структур с учетом организационно-правовых основ профессиональной деятельности; уметь: - применять методы решения управленческих задач в условиях реально действующих производственных структур с учетом организационно-правовых основ профессиональной деятельности; владеть: - способами оценки эффективности решения управленческих задач в условиях реально действующих производственных структур с учетом организационно-правовых основ профессиональной деятельности.	доклад	практического задания Шкала оценивания доклада
--	--	---------------------------	--	--------	---

Шкала оценивания устного опроса

Критерии оценивания	Баллы
Свободное владение материалом	5
Достаточное усвоение материала	4
Поверхностное усвоение материала	2
Неудовлетворительное усвоение материала	0

Шкала оценивания практического задания

Критерии оценивания	Баллы
Свободное владение материалом, задача решена, ответы на вопросы приведены с анализом проблемы	17-20
Достаточное усвоение материала. задача решена, слабо представлен анализ информации,	12-16
Поверхностное усвоение материала, ответ частично верен, анализ отсутствует	7-11
Неудовлетворительное усвоение материала. много неточностей	0-6

Шкала оценивания аннотации текста

Критерии оценивания	Баллы
Точность в выявлении необходимой в тексте информации, проблемы и цели; раскрываются наиболее значимые факторы и системные взаимосвязи анализируемой проблемы; ответ характеризуется логичностью изложения, лаконичностью текста, четкостью и убедительностью формулировок,	17-20

отсутствием второстепенной информации; работа сдана в срок	
Точность в выявлении основной информации, некоторые аспекты текста раскрыты не полностью, часть информации опущена и не является конкретной; приводятся основные теоретические аспекты вопроса, обнаружены взаимосвязи и закономерности анализируемой проблемы; ответ характеризуется логичностью изложения; работа сдана в срок	12-16
При ответе есть неточности; приводятся основные теоретические результаты, ответ характеризуется логичностью изложения; работа сдана не в срок	7-11
отклонения от анализируемой проблемы в выявлении основных идей автора; не показан реализуемого подход автора; отсутствуют логичность изложения; аннотация не сдана в срок	0-6

Шкала оценивания доклада

Критерии оценивания	Баллы
Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и владение текстом доклада	17-20
Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение текстом доклада	12-16
Соответствие содержания теме доклада; недостаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение текстом доклада	7-11
Несоответствие содержания теме доклада; недостаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; недостаточное владение текстом доклада	0-6

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. Провести сравнение подходов саморегуляции: на физиологическом уровне, как регулятор жизнедеятельности человека (Н.А.Бернштейн); на когнитивном уровне активность выступает как целенаправленный и регулируемый процесс по переработке информации (Б.Ф.Ломов и др.); информационный уровень обеспечивает регуляцию предметного действия (Д.А.Ошанин),
 2. Определить внешние и внутренние факторы произвольной активности.
 3. Проведение дискуссии:
- Примерные вопросы для обсуждения:
- Произвольная активность и эффективность деятельности.

- Произвольная активность в рамках социальной системы человека.
4. Обсуждение проблемы «История развития взглядов на проблему воли в отечественной и зарубежной психологии».
 5. Составить схему «Классификация волевых качеств. Специфика проявления волевых качеств в разных видах деятельности».
 - Провести мозговой штурм на тему «Формирование волевых качеств в спорте».
 - Учебно-деловая игра по проблеме – «Характеристика проявлений волевой регуляции в раннем, дошкольном, младшем школьном, подростковом, старшем школьном, в юности, зрелости, старости». Обсуждение итогов игры
 - Проведение ситуационно-ролевой игры «Организация психологической помощи по развитию волевой регуляции»). Обсуждение итогов игры
 6. Провести диагностический практикум, который предусматривает:
 - Изучения индивидуального стиля саморегуляции
 7. По результатам диагностики разработать рекомендации по профилактики саморегуляции. Обсуждение результатов.
 8. Подготовить и провести обсуждение по проблеме индивидуального стиля деятельности.
 9. Решение кейсов: «Регуляторно-личностные качества и их роль в формировании саморегуляции». Кейсы предлагает преподаватель. Обсуждение результатов.
 10. Провести учебно-деловую игру: «Поведение психолога при работе со спортсменами». Обсуждение результатов игры.

Примерная тематика докладов

1. Саморегуляция произвольной активности: обзор взглядов.
2. Отечественные исследователи воли. Современные подходы к проблеме волевой регуляции.
3. Регуляция психических состояний в трудных жизненных ситуациях.
4. Психологические механизмы развития человека как субъекта деятельности.
5. Соотнесите понятия «активность» и «деятельность».
6. Какие критерии сказываются на разный уровень активности, мере субъектности, проявляющихся в организации жизни.
7. Что включает в себя механизм обеспечения активизирующей позиции субъекта
8. Субъектный подход и его использование в волевой регуляции.
9. Становление волевой регуляции у подростков.
10. Функциональная модель регуляции психических состояний.
11. Методы профилактики саморегуляции поведения и эмоционально-волевой регуляции личности.

Примерные вопросы к зачету

1. Психологические механизмы развития человека как субъекта деятельности.
2. Соотнесите понятия «активность» и «деятельность».
3. Какие критерии сказываются на разный уровень активности, мере субъектности, проявляющихся в организации жизни.
4. Что включает в себя механизм обеспечения активизирующей позиции субъекта
5. Дайте определение саморегуляции произвольной активности
6. Охарактеризуйте индивидуальный стиль саморегуляции.
7. Проблемы воли и волевой регуляции в психологии.
8. Подход рассмотрения воли как волюнтаризма.
9. Рассмотрение воли как особой формы психической регуляции.

10. Зарождение волевой регуляции.
11. Физиологические механизмы воли.
12. Волевой акт и его структура.
13. Волевые качества личности.
14. Структура волевой регуляции.
15. Становление волевой регуляции в детстве.
16. Становление волевой регуляции у младших школьников.
17. Становление волевой регуляции у взрослых.
18. Личностный уровень произвольной регуляции.
19. Виды регуляции в психологии.
20. Психологические механизмы волевой регуляции.
21. Современные проблемы изучения волевой регуляции.
22. Методы изучения волевой регуляции.
23. Экспериментальное изучение волевой регуляции в разных возрастах.
24. Методы и методики изучения волевой регуляции.
25. Методы и методики изучения саморегуляции.
26. Методы и методики изучения регуляции психических состояний.
27. Сравнение саморегуляции и волевой регуляции.
28. Субъектный подход и его использование в волевой регуляции.
29. Становление волевой регуляции у подростков.
30. Что понимается под психологии психических состояний.
31. Функциональная модель регуляции психических состояний.
32. Методы профилактики саморегуляции поведения и эмоционально-волевой регуляции личности.

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 докладов и практических заданий.

Доклад – публичное сообщение на определенную тему, в процессе подготовки которого студент использует те или иные навыки исследовательской работы. Подготовка докладов предполагается по содержащимся в рабочей программе дисциплины темам.

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.

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

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
16-20	Магистрант прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно и аргументировано ответил на все вопросы с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; теорию связывает

	с практикой, другими темами данного курса.
13-15	Магистрант прочно усвоил предусмотренный программный материал; но не всегда аргументировано отвечал на вопросы с приведением примеров; показал систематизированные знания, не всегда владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; теорию связывает с практикой, другими темами данного курса.
6-12	Магистрант не достаточно прочно усвоил предусмотренный программный материал; но не всегда аргументировано отвечал на вопросы с приведением примеров; показал недостаточно систематизированные знания, не всегда владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; не связывает теорию с практикой.
0-5	Магистрант не усвоил предусмотренный программный материал; не ответил на большинство вопросов преподавателя, не связывает теорию с практикой.

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, 2021. — 391 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/474931>
2. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. — Москва : Когито-Центр, 2015. — 304 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/51914.html>
3. 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>

6.2 Дополнительная литература

1. Белинская, Е. П. Проблемы социализации: история и современность : учеб. пособие для вузов / Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 141 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/476970>
2. Махов, С. Ю. Тренинг волевого напряжения : учеб.-метод. пособие. — Орел : МА-БИВ, 2021. — 42 с. — Текст : электронный. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/108800.html>

3. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. — 2-е изд. — Москва : Институт психологии РАН, 2019. — 214 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88385.html>
4. Основы психологической саморегуляции в профессиональной деятельности педагога : учеб.-метод. пособие / сост. Е. С. Бычкова, Р. А. Дормидонтов, М. В. Козуб. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2018. — 50 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100994.html>
5. Прохоров, А. О. Рефлексивная регуляция психических состояний / А. О. Прохоров, А. В. Чернов. — Москва : Институт психологии РАН, 2019. — 192 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88112.html>
6. Сергиенко, Е. А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская, Ю. В. Ковалева. — 2-е изд. — Москва : Институт психологии РАН, 2019. — 253 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88352.html>
7. Старкин, А. Н. Психофизическая тренировка в профилактике стрессовых состояний у студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А. Н. Старкин, Л. А. Старкина. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2019. — 50 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101034.html>
8. Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учебное пособие. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. — 70 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105343.html>
9. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2021. — 106 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/477246>
10. Чуприкова, Н. И. Время реакций человека : физиологические механизмы, вербально-смысловая регуляция, Дом ЯСК, 2019. — 432 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92387.html>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- электронные библиотеки:

1. <http://lib.ru/PSIHO>. - «Библиотека Мошкова» с подборкой электронных версий книг по психологии
2. <http://psylib.myword.ru> – Библиотека психологического форума My Word.ru
3. <http://go2bsu.narod.ru/libr/index.htm> - Библиотека кафедры психологии БГУ
4. www.psychology.ru/Library - Библиотека сайта «Psychoogy.ru: Психология на русском языке»
5. <http://soc.lib.ru/books.htm>- электронная библиотека: социология, психология.
6. www.pedlib.ru – библиотека психологической и педагогической литературы
7. www.koob.ru- электронная библиотека: социология, психология и др.
8. http://ihtik.lib.ru/lib_ru_psychology - электронная библиотека психологический раздел

- электронные ресурсы:

1. <http://www.psycheya.ru> – сайт «Психея»
2. <http://www.mgppu.ru> – электронный каталог фундаментальной библиотеки МГППУ
3. <http://www.portalus.ru> – Всероссийская виртуальная энциклопедия
4. <http://www.psystudy.com> – Научный электронный журнал «Психологические исследования»

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим и лабораторным занятиям.

2.Методические рекомендации по организации самостоятельной 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 занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду ГУП ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.