

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович
Должность: И.О. Ректора
Дата подписания: 01.07.2026 12:09:48
Уникальный программный ключ:
f17218015d82e3c1457d1df9e244def505047355

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский университет
«Московский институт электронной техники»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов



«17»
М.П.

2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы профессиональной саморегуляции»

Направление подготовки – 37.03.01 «Психология»

Направленность (профиль) – «Организационная психология»

очно-заочная форма

Москва 2026

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

Компетенции ОП	Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Индикаторы достижения компетенций
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.ОПС Способен осуществлять эффективную саморегуляцию и самоорганизацию, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе концепции обучения на протяжении всей жизни	Знает принципы, методы и техники саморегуляции, самоорганизации, целеполагания и планирования. Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты профессиональной деятельности, разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации. Имеет опыт осуществления деятельности по самоорганизации, саморегуляции и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы.

Входные требования к дисциплине «Основы профессиональной саморегуляции» – владение компетенциями в области общей и практической психологии, технологий организационного поведения.

Требования к знаниям, умениям, компетенциям, которые должны быть сформированы у обучающегося до начала изучения дисциплины «Основы профессиональной саморегуляции»:

- знания в области технологий организационного поведения, темперамента личности, типов личности и особенностей межличностного взаимодействия;
- умения использовать знания практической психологии и технологий организационного поведения в практической деятельности;

– компетенции: общекультурные (представления о научной картине мира), учебно-практические (работа в команде и индивидуально для решения учебных задач), коммуникативные.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа				Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)	Групповые консультации		
3	6	4	144	16	-	32	8	52	Экз (36)

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1. Введение в психологию саморегуляции	4	-	8	13	Опрос
					Доклад (презентация)
					Контрольная работа № 1
					Тест по модулю 1
2. Методы саморегуляции	4	-	8	13	Опрос
					Доклад (презентация)
					Контрольная работа № 2
					Тест по модулю 2
3. Анализ прикладных методов саморегуляции	4	-	8	13	Опрос
					Доклад (презентация)
					Контрольная работа № 3
					Тест по модулю 3
4. Стресс и саморегуляция	4	-	8	13	Опрос
					Доклад (презентация)
					Контрольная работа № 4
					Тест по модулю 4

4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	1	2	Введение в психологию саморегуляции. Общая характеристика саморегуляции.
	2	2	Основные этапы становления. Теоретические подходы к изучению психологической саморегуляции.
2	5	2	Методы саморегуляции. Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л.Т. Дикая, Л.П. Примаков).
	4	2	Общий обзор методов саморегуляции. Особенности применения дыхательных методик, релаксационных техник, медитации, визуализации, техники снижения предстартового волнения.
3	5	2	Прикладные методы саморегуляции – основные понятия. Аутогенная тренировка (И. Шульц), медитация.
	6	2	Активная нервно – мышечная релаксация (Э. Джекобсон), саморегуляция и телесный метод произвольного самовнушения (Э.Куэ). Саморегуляция и телесно - ориентированная психотерапия
4	7	2	Механизмы психологической защиты в процессе адаптации. Диагностические методики стресса.
	8	2	Методика «Оценка нервно – психического напряжения» (Т.А. Немчин) «Шкала психологического стресса PSM-25», «Методика определения доминирующего состояния»

4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1	2	Общая характеристика саморегуляции. Основные этапы становления. Теоретические подходы к изучению психологической саморегуляции.
	2	2	Психологическая произвольность саморегуляции и ее связь с близкими понятиями. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л.С. Выготскому).
	3	2	Целостная концепция саморегуляции произвольной активности человека (К.А. Абдульханова – Славская).
	4	2	Целостная концепция саморегуляции произвольной активности человека (Н.Ф. Круглова, В.И. Морсанова).
2	5	2	Методы саморегуляции. Классификация основных методов регуляции

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
			психических состояний (Л.Т Дикая).
	6	2	Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л.П. Примак). Общий обзор методов саморегуляции.
	7	2	Особенности применения дыхательных методик, релаксационных техник, медитации.
	8	2	Особенности применения визуализации, техники снижения предстартового волнения.
3	9	2	Аутогенная тренировка (И. Шульц). Метод произвольного самовнушения (Э. Куэ).
	10	2	Медитация. Активная нервно – мышечная релаксация (Э. Джекобсон).
	11	2	Саморегуляция и телесно-ориентированная психотерапия (Б. Якубанеце).
	12	2	Саморегуляция и телесно - ориентированная психотерапия (А. Лоуэн, Л.С. Сергеева).
4	13	2	Понятие стратегий совладания / преодоления стресса (копинг механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла).
	14	2	Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Самомониторинг как базисная техника саморегуляции.
	15	2	Ведение дневника стрессовых событий.
	16	2	Подходы и взгляды отдельных авторов на развитие стрессоустойчивого поведения.

4.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	3	Подготовка к опросу на практических (семинарских) занятиях.
	3	Подготовка доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
	4	Подготовка к контрольной работе №1: изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы.
	3	Подготовка к тестированию по модулю 1.
2	3	Подготовка к опросу на практических (семинарских) занятиях.
	3	Подготовка доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
	4	Подготовка к контрольной работе №2: изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы.
	3	Подготовка к тестированию по модулю 2.
3	3	Подготовка к опросу на практических (семинарских) занятиях.
	3	Подготовка доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
	4	Подготовка к контрольной работе №3: изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы.
	3	Подготовка к тестированию по модулю 3.
4	2	Подготовка к опросу на практических (семинарских) занятиях.
	2	Подготовка доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
	3	Подготовка к контрольной работе №4: изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы.
	3	Подготовка к тестированию по модулю 4.
	3	Подготовка к экзамену.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины (ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>):

- Сценарий по изучению дисциплины «Основы профессиональной саморегуляции».
- Типовые вопросы и задания к экзамену.
- Рекомендуемая литература по дисциплине.

Модуль 1 «Введение в психологию саморегуляции»

- ✓ Теоретический материал к лекциям.
- ✓ Материалы по подготовке к контрольной работе №1.
- ✓ Материалы по подготовке к опросу на практических (семинарских) занятиях.

- ✓ Материалы по подготовке доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
- ✓ Материалы по подготовке к тестированию по модулю 1.

Модуль 2 «Методы саморегуляции»

- ✓ Теоретический материал к лекциям.
- ✓ Материалы по подготовке к контрольной работе №2.
- ✓ Материалы по подготовке к опросу на практических (семинарских) занятиях.
- ✓ Материалы по подготовке доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
- ✓ Материалы по подготовке к тестированию по модулю 2.

Модуль 3 «Анализ прикладных методов саморегуляции»

- ✓ Теоретический материал к лекциям.
- ✓ Материалы по подготовке к контрольной работе №3.
- ✓ Материалы по подготовке к опросу на практических (семинарских) занятиях.
- ✓ Материалы по подготовке доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
- ✓ Материалы по подготовке к тестированию по модулю 3.

Модуль 4 «Стресс и саморегуляция»

- ✓ Теоретический материал к лекциям.
- ✓ Материалы по подготовке к контрольной работе №4.
- ✓ Материалы по подготовке к опросу на практических (семинарских) занятиях.
- ✓ Материалы по подготовке доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
- ✓ Материалы по подготовке к тестированию по модулю 4.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература

1. Вдовина Н.В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция: монография / Н.В. Вдовина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 391 с. – (Актуальные монографии). – ISBN 978-5-534-09214-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/565235> (дата обращения: 28.03.2026).
2. Котелевцев Н.А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н.А. Котелевцев. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 213 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12559-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/566851> (дата обращения: 28.03.2026).
3. Либина Е.В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / Е.В. Либина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 318 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11605-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/566400> (дата обращения: 28.03.2026).
4. Одинцова М.А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Е.В. Самаль. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 294 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16773-3. – Текст: электронный // Образовательная

- платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.uraity.ru/bcode/561137> (дата обращения: 28.03.2026).
5. Решетников М.М. Аутогенная тренировка: практическое пособие / М.М. Решетников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 238 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-06742-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.uraity.ru/bcode/564543> (дата обращения: 28.03.2026).
 6. Решетников М.М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М.М. Решетников. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 240 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-13552-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.uraity.ru/bcode/567325> (дата обращения: 28.03.2026).

Периодические издания

1. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – 2013. – Москва, 2013. – URL: <https://msupsyj.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
2. Вопросы образования: научно-образовательный журнал / ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2004. – URL: <https://vo.hse.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
3. Организационная психология = Organizational Psychology / ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2011. – URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
4. Педагогика и психология образования: Всероссийский междисциплинарный журнал / МГПУ. – Москва, 2016. – URL: <http://pp-obr.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Российское образование: федеральный портал. – Москва, [б. г.]. – URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
2. Znaniy.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2011 – URL: <https://new.znaniy.com/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://uraity.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2000 –. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 –. URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
6. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н.И. Козлов. – URL: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В данной дисциплине используется смешанное обучение.

Применяется расширенная виртуальная модель обучения, предполагающая обязательное присутствие студентов на очных учебных занятиях и самостоятельное выполнение индивидуальных заданий с проверкой, обсуждением, доработкой и подведением итогов как на очных учебных занятиях, так с использованием онлайн-ресурсов и сервисов.

Для взаимодействия студентов с преподавателем используются сервисы обратной связи: сервис электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС «Домашние задания», электронная почта, сервисы видеоконференцсвязи.

В сервисе обратной связи ОРИОКС «Домашние задания» обучающиеся выкладывают на проверку выполненные индивидуальные задания, а также могут задать уточняющие вопросы преподавателю.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы (<http://orioks.miet.ru>).

Тестирование проводится в ОРИОКС.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Учебная аудитория	Мультимедийное оборудование	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome)
Учебная аудитория	Доска	Не требуется
Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс библиотеки)	17 компьютеров, объединенных в сеть, с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИЭТ	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome) Acrobat reader DC

10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

ФОС по подкомпетенции **УК-6.ОПС** Способен осуществлять эффективную саморегуляцию и самоорганизацию, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе концепции обучения на протяжении всей жизни.

Фонд оценочных средств представлен отдельным документом и размещен в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Особенности организации процесса обучения

Студентам, изучающим дисциплину «Основы профессиональной саморегуляции», для успешного освоения этой дисциплины необходимо:

- посещать лекционные и практические занятия (в случае пропуска одного или нескольких занятий по уважительной причине, допускается самостоятельное изучение материала);
- выполнить все задания для самостоятельной работы;
- успешно выполнить все контрольные мероприятия.

Изучение данной учебной дисциплины заключается в понимании сущности и содержания основ профессиональной деятельности профайлера. Студенту необходимо изучить материал лекций, выполнить задания к каждой лекции и подготовить доклад-презентацию для выступления на семинарском занятии и участия в интерактивных обсуждениях.

Студенты публично представляют доклад, сопровождаемый презентацией, по выбранной студентом одной из тем дисциплины.

Работа на лекционных занятиях

Одним из решающих условий качественного обучения студентов является их **активная** работа на лекциях. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист должен иметь поля (4-5 см) для дополнительных записей;
- необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки.
- названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
- в конспекте дословно записываются определения понятий, психологических категорий и классификации. Остальное должно быть записано своими словами;
- каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения

наиболее распространенных терминов и понятий (например, РПО – Российское психологическое общество и т.д.).

Максимальная эффективность от работы на лекциях достигается при предварительной подготовке к ней – студент должен ознакомиться с предстоящей темой лекции и основными ее тезисами, предложенных преподавателем или найденных в рекомендуемой основной литературе, подготовить вопросы к лектору по заинтересовавшим вопросам.

Работа на практических занятиях

На практическом занятии студентам очень важно внимательно слушать выступающих товарищей, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей.

На семинаре разрешается пользоваться конспектом первоисточников и планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к практическому занятию.

Одной из форм обучения, подготовки к практическому занятию, разработки и написания доклада (реферата, эссе), контрольной работы является консультация у преподавателя. Обращаться к помощи преподавателя следует при подготовке реферата, научного сообщения, доклада, контрольной работы, а также в любом случае, когда студенту не ясно изложение какого-либо вопроса в учебной литературе или он не может найти необходимую литературу. Преподаватель поможет составить план доклада (творческой работы), порекомендует порядок изложения вопросов, поможет рассчитывать время выступления, подобрать соответствующую литературу, раскрыть профессиональный аспект рассматриваемой проблемы.

Публичное представление результатов СРС

В процессе выполнения некоторых видов СРС (например, подготовки доклада) студентам требуется подготовить материалы для публичного представления результатов СРС.

Студентам рекомендуется использовать презентации в ходе изложения подготовленного материала. При оформлении презентации следует учитывать следующие требования:

- необходимо придерживаться общих требований к представлению материалов на слайде: не выносить много текста на слайд, использовать иллюстративные материалы в виде рисунков, графиков (гистограмм, диаграмм), обеспечивать читаемость подписей к ним, обозначение осей, соблюдение требования информативности иллюстраций и т.п.;
- количество слайдов должно отражать основные положения доклада, и их демонстрация должна уложиться в отведенное время;
- доклад должен быть структурирован в соответствии с целями и задачами, решенными при написании эссе, реферата, доклада;
- в презентации обязательно требуется показать обязательные структурные элементы (список исполнителей, тема, актуальность, цели и задачи, основные положения, выводы, список использованной литературы).

11.2. Система контроля и оценивания

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре и сдача экзамена (в сумме до 100 баллов). По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

Мониторинг успеваемости студентов проводится в течение всего семестра.

Баллы за посещаемость и выполнение и сдачу текущих заданий первый раз выставляются на 8-й неделе и затем корректируются на 12-й и 17-й неделях в соответствии с порядком начисления баллов по дисциплине.

РАЗРАБОТЧИК:

Ст. преподаватель Института ЭУП  /Р.А. Богачева/

Рабочая программа дисциплины «Основы профессиональной саморегуляции» по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», программе «Организационная психология» разработана в Институте ЭУП и утверждена на общем собрании Института « 18 » мая 2026 года, протокол № 8.

Директор Института ЭУП

 /Е.А. Горчакова/

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа согласована с Центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества.

Начальник АНОК

 / И.М. Никулина /

Рабочая программа согласована с библиотекой МИЭТ.

Директор библиотеки

 / Т.П. Филиппова /