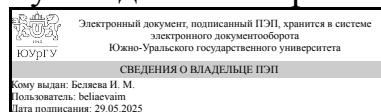


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



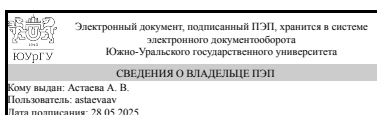
И. М. Беляева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.12.М2.01 Эмоции человека и саморегуляция
для направления 40.03.01 Юриспруденция
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Клиническая психология

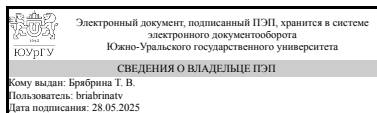
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утверждённым приказом Минобрнауки от 13.08.2020 № 1011

Зав.кафедрой разработчика,
к.психол.н., доц.



А. В. Астаева

Разработчик программы,
к.психол.н., доцент



Т. В. Брябрина

1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является формирование грамотного представления о психологии эмоций человека и их регуляции в контексте профессиональной деятельности.

Задачи: 1. Раскрыть основные категории психологии эмоций и саморегуляции.. 2. Изучить основные методы психологической оценки эмоциональных состояний и навыков саморегуляции. 3. Развить основные навыки саморегуляции и использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины

Основным содержанием дисциплины является формирование представлений у студентов о эмоциях, основах развития эмоциональной сферы, основных функций эмоций. Психологические и психофизиологические теории эмоций, а также связь эмоций с другими психическими функциями и процессами. Отдельно будут рассмотрены методы оценки эмоциональных состояний с целью формирования навыков саморегуляции.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знает: основные классы эмоциональных явлений, основные теоретические подходы к изучению эмоций в современной психологии, методы осознания своих эмоций и эмоций других людей; Умеет: распознавать эмоциональное состояние по его проявлениям и применять техники распознавания эмоций и навыки самовыражения для их управления; Имеет практический опыт: применения техник распознавания своих и чужих эмоций, техник самовыражения;
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: соотношение эмоциональных явлений с другими психическими явлениями, закономерности их развития в онтогенезе и в трудных жизненных ситуациях, основные методы регуляции эмоциональных состояний; Умеет: применять техники анализа эмоциональных состояний и техники эмоциональной саморегуляции и управления; Имеет практический опыт: применения техник эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей, планирования своего эмоционального саморазвития;

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.Ф.03 Юридическая психология,	1.Ф.12.М1.02 Самоменеджмент в

1.Ф.01 Введение в профессию и профессиональная этика, ФД.04 Управление проектами	профессиональной деятельности, 1.Ф.12.М1.03 Организация командной работы, 1.Ф.12.М2.03 Психология карьеры и профессионального роста, 1.Ф.12.М2.02 Основы личностного роста
---	---

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.Ф.01 Введение в профессию и профессиональная этика	Знает: формы и способы повышения квалификации; способы самооценки; приемы самообразования и саморазвития, профессиональные и морально-этические требования, предъявляемые к юристу; основы профессиональной этики юриста Умеет: выбирать способ повышения квалификации, приемы самообразования Имеет практический опыт: соблюдения этических норм и правил
1.Ф.03 Юридическая психология	Знает: способы построения межличностных отношений; роль корпоративных норм и стандартов, базовые понятия в области дефектологии; основные особенности коммуникации с различными категориями лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности; Умеет: анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия, определять основные особенности коммуникации с различными категориями лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности; Имеет практический опыт: использования приемов совершенствования собственных знаний, навыков; выбора направления профессионального развития; рационального управления собственным временем, применения способов и приемов предотвращения возможных конфликтных ситуаций в процессе межкультурного взаимодействия при осуществлении профессиональной деятельности, продуктивного участия в процессе общения, достижения коммуникативных целей в процессе командного взаимодействия, использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах
ФД.04 Управление проектами	Знает: особенности организации и руководства командой, основные требования к проекту, функционал менеджера проекта, методики работы в проекте, определять круг задач в рамках поставленной цели; Умеет: планировать индивидуальную и коллективную работу; , выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений Имеет

	практический опыт: вырабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели, участия в проекте на всех этапах его жизненного цикла
--	---

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 72,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		3
Общая трудоёмкость дисциплины	144	144
<i>Аудиторные занятия:</i>	64	64
Лекции (Л)	32	32
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	71,5	71,5
Подготовка тесту	7	7
Выполнение задания 6	4,5	4,5
Подготовка к практическим занятиям	32	32
Выполнение задания 7	8	8
Выполнение заданий 1-5	20	20
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	диф.зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Психология эмоций	26	16	10	0
2	Саморегуляция как феномен. Способы и методы саморегуляции	38	16	22	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Основные понятия об эмоциях и их функциях. Основные характеристики эмоций. Взаимосвязь эмоций с другими психическими процессами и функциями.	2
2	1	Развитие представлений о сущности эмоций. Классификация эмоциональных явлений и их характеристика. Эмоциональные свойства личности.	2
3	1	Психофизиологические основы эмоциональных явлений. Физиологические проявления. Выражение эмоций. Эмоциональная экспрессия. Формирование	2

		и развитие эмоций.	
4-5	1	Методы изучения эмоций.	4
6	1	Стресс, состояние нервно-психического напряжения и фрустрация как психические состояния человека.	2
7-8	1	Эмоции: норма и отклонение. Снижение настроения, тревога, агрессия как неблагоприятные эмоциональные состояния.	4
15	2	Понятие и содержание психической саморегуляции. Подходы. Механизмы регуляции эмоций.	2
16	2	Методы психической регуляции эмоциональных состояний. Информационно-энергетический уровень саморегуляции (Основные показатели психической активности. Основные типы психической саморегуляции. Реакция «отреагирования». Ритуальные действия и их роль в саморегуляции). Эмоционально-волевой уровень саморегуляции: Этапы волевого действия. Виды эмоционально-волевой саморегуляции. Самоисповедь как разновидность саморегуляции. Самоубеждение. Самоприказ, самовнушение.	2
17	2	Механизмы психологической защиты и совладающее поведение как способы регуляции в состоянии стресса.	4
18	2	Аутогенная тренировка и мышечная релаксация как способы саморегуляции	2
19	2	Психотехнические игры развития навыков саморегуляции	2
20	2	Когнитивно-поведенческие методы регуляции психического состояния.	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Методы изучения эмоций и экспрессивного поведения. Навыки распознавания эмоций. Методы визуальной оценки. Самонаблюдение	4
3-5	1	Диагностика эмоциональных состояний с помощью психологических методик	6
6-7	2	Управление дыханием и вниманием как способы психической регуляции	4
8-9	2	Телесные навыки саморегуляции. Методы мышечной релаксации и управлением мышечным тонусом.	4
10-11	2	Медитативные техники управления психическим состоянием	4
12-14	2	Когнитивные навыки управления эмоциональным состоянием	6
15-16	2	Тайм-менеджмент и навыки самоорганизации как способы регуляции и развития личности	4

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка тесту	ПУМД осн.лит. и ЭУМД осн.лит.по дисциплине. Также используются материалы лекций	3	7
Выполнение задания 6	ПУМД осн. лит.: 1 (с. 456-462), 2 (главы	3	4,5

	2-5) ЭУМД 6 (с.46-53), 7 (с. 75-100), 11 (с. 14-30)		
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД осн.лит.: 1 (с. 392-415, 437-468) , 2 (все разделы) ПУМД доп.лит.: 1 (с.125-177), 2 (все разделы), 3 (с. 11-30, 60-78) ЭУМД: 1 (главы 2-4), 3 (глава 1 и 2), 4 (все разделы), 5(с.59-75), 6 (все разделы), 7(все разделы), 8 (все разделы), 9 (все разделы), 12 (все разделы)	3	32
Выполнение задания 7	ЭУМД 1(с.227-232), 15 (с.58-73), 14 (с. 35-47)	3	8
Выполнение заданий 1-5	ЭУМД 1(с.286-299), 7 (с. 240-247), 10 (с. 50-55, 57-64), 16 (с. 90-145)	3	20

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	3	Текущий контроль	Задание 1	9	5	Задание предполагает оценку нервно-психического напряжения. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – 0 баллов 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла:	дифференцированный зачет

						- Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов	
2	3	Текущий контроль	Задание 2	9	5	Задание направлено на оценку признаков тревоги и тревожности. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – минус 3 балла 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов	дифференцированный зачет

						Максимальный балла за задание – 5 баллов	
3	3	Текущий контроль	Задание 3	9	5	Задание предполагает оценку уровня настроения и выявление причин его снижения. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – минус 3 балла 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов	дифференцированный зачет
4	3	Текущий контроль	Задание 4	9	5	Выполняется исследование стиля саморегуляции студента. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – минус 3 балла 2) Протокол – всего 2	дифференцированный зачет

					балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов	
5	3	Текущий контроль	Задание 5	9	5 Проводится изучение стиля совладающего поведения со стрессом и трудной ситуацией. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – минус 3 балла 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл	дифференцированный зачет

						- Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов	
6	3	Текущий контроль	Задание 6	9	3	Проводится интроспективный анализ стрессовой ситуации и типов реакций возникающих в ответ на стрессор. Задание выполняется с опорой на лекционный материал. Критерии оценки 3 балла - задание сдано, содержание выполненной работы соответствует задаче; материал составлен грамотно, логично, структурировано; 2 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; материал составлен грамотно, логично, структурировано; 1 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; есть замечания по стилю изложения материала, использованию понятийного аппарата и грамотности; 0 баллов - задание не сдано либо содержание выполненной работы не соответствует поставленной задаче. Максимальный балл - 3 балла.	дифференцированный зачет

7	3	Текущий контроль	Дневник самонаблюдения и рациональное самоуправление	15	7	Задание предполагает заполнение дневника самонаблюдения для оценки стрессовых реакций (поведения) и оценки стрессоров (триггеров). В заполненном дневнике студент учиться выделять автоматические мысли и когнитивные искажения (ошибки). Далее на примере одной из описанных в дневнике ситуаций демонстрирует применение техники рационального самоуправления. Критерии оценки работы 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: • работа сдана в срок – 1 балл. • работа сдана позже срока – минус 2 балла 2) Дневник самонаблюдения – 2 балла: • Дневник заполнен полностью, включает пять ситуаций – 2 балла • Дневник заполнен формально, включает не все ситуации -1 балл • Дневник не заполнен – 0 баллов 3) Анкета – всего 2 балла: • Анкета заполнена и представлена для проверки, отражает продуманный анализ по ситуации – 2 балла; • Анкета заполнена формально, без анализа – 1 балл • Анкета отсутствует – 0 баллов. 4) Описание результатов – всего 2 балла: • Полученный результат и опыт сопровождается размышлениями студента – 2 балла • Полученный результат не отражает полученного опыта и/или не сопровождается размышлениями студента –	дифференцированный зачет
---	---	------------------	--	----	---	--	--------------------------

						1 балл. Полученный результат не отражает опыт и размышления студента - 0 баллов Максимальный балл – 7 баллов.	
8	3	Текущий контроль	Опрос на практических занятиях	21	48	На практических занятиях проводится оценка активности и участия студента, оценка знаний по теме (опрос). Каждое практическое занятие оценивается от 0 до 3 баллов следующим образом: 3 балла – студент активно участвует во всех заданиях и в обсуждении всех вопросов практического занятия; 2 балла - студент участвует только в обсуждении части вопросов, вовлекается не во все задания или не готов к их выполнению; 1 балл - при обсуждении вопросов практического задания есть существенные ошибки, либо ответы студента недостаточно аргументированы, студент пассивно присутствует на занятии; 0 баллов – отсутствие ответа, отсутствие студента на занятии. Максимальный балл за занятие – 3 балла. Максимальный балл за задание (за все занятия) - 48 баллов. Итоговая оценка за участие на занятиях выставляется в конце семестра.	дифференцированный зачет
9	3	Текущий контроль	Тест	10	30	Студенты проходят проверочный тест по всем темам, изучаемым в дисциплине. Тест включает 30 закрытых вопросов, верный ответ оценивается в 1 балл, не верный - 0 баллов. Максимальное количество баллов - 30 баллов. Тест имеет ограничение по времени выполнения.	дифференцированный зачет

10	3	Промежуточная аттестация	Зачет	-	65	Задание промежуточной аттестации не является обязательным. По окончании изучения дисциплины проводится оценивание успешности выполнения студентом заданий текущего контроля. Рейтинг по дисциплине должен быть не менее 60%. При необходимости студент может повысить рейтинг по дисциплине путем прохождения мероприятия промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) проводится в форме сдачи, доработки или исправления результатов КРМ №1-8 по текущему контролю. Максимальный балл за все задания - 65 баллов.	дифференцированный зачет
----	---	--------------------------	-------	---	----	---	--------------------------

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
дифференцированный зачет	Оценка по дисциплине определяется по результатам выполнения студентами заданий курса. Все задания текущего контроля должны быть выполнены. Выполнение задания промежуточной аттестации не является обязательным. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется по результатам текущего контроля. Для повышения собственного рейтинга по дисциплине студент может пройти мероприятие промежуточной аттестации в форме сдачи или пересдачи работ текущего контроля (1-8). Перевод рейтинга обучающегося по дисциплине в оценку производится по следующей шкале: «Отлично»: рейтинг обучающегося составляет 85 -100%. «Хорошо»: рейтинг обучающегося составляет 75 - 84%. «Удовлетворительно»: рейтинг обучающегося составляет 60 - 74%. «Неудовлетворительно»: рейтинг обучающегося составляет 0 - 59%. Полученная оценка выставляется в зачетную книжку и экзаменационную ведомость.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УК-2	Знает: основные классы эмоциональных явлений, основные теоретические подходы к изучению эмоций в современной психологии, методы осознания своих эмоций и эмоций других людей;	+	+	+				+	+	+	+

УК-2	Умеет: распознавать эмоциональное состояние по его проявлениям и применять техники распознавания эмоций и навыки самовыражения для их управления;	+	+	+	+					+	+	+	+	+	
УК-2	Имеет практический опыт: применения техник распознавания своих и чужих эмоций, техник самовыражения;	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+
УК-6	Знает: соотношение эмоциональных явлений с другими психическими явлениями, закономерности их развития в онтогенезе и в трудных жизненных ситуациях, основные методы регуляции эмоциональных состояний;											+	+	+	+
УК-6	Умеет: применять техники анализа эмоциональных состояний и техники эмоциональной саморегуляции и управления;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-6	Имеет практический опыт: применения техник эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей, планирования своего эмоционального саморазвития;							+				+	+		+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. пособие для вузов и слушателей курсов психол. дисциплин / А. Г. Маклаков. - СПб. и др. : Питер, 2010. - 582 с. : ил.
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. - М. : Академический проект, 2009. - 943 с. : ил.

б) дополнительная литература:

1. Еникеев М. И. Общая и социальная психология : учеб. для вузов / М. И. Еникеев ; Моск. гос. юрид. акад.. - 4-е изд., перераб. и доп.. - М. : Проспект, 2008. - 440 с. : ил.
2. Попова Т. В. Психофизическая саморегуляция: 10 уроков психофизического здоровья : учеб. пособие / Т. В. Попова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Основы мед. знаний; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2000. - 58,[1] с. : ил.
3. Чутко Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом / Л. С. Чутко. - СПб. : Речь, 2010. - 94, [2] с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Линдеман Х. Аутогенная тренировка / Х. Линдеман. - Минск : Попурри, 2000. - 191 с.
2. Задания для самостоятельной работы

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Задания для самостоятельной работы

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 312 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/198611
2	Методические пособия для преподавателя	ЭБС издательства Лань	Хрисанфова, Л. А. Эмоции и мотивация : учебно-методическое пособие / Л. А. Хрисанфова, Н. Ю. Ярыгина, И. А. Сибирякова. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2016. — 62 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/153005
3	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Отт, Т. О. Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов, обучающихся в вузе : монография / Т. О. Отт. — Кемерово : КемГУ, 2016. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/92370
4	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учебное пособие / Т. Ю. Удалова. — Омск : ОмГПУ, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/170556
5	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Шаповалов, Ю. А. Оказание первой помощи и психическая саморегуляция военнослужащих : учебное пособие / Ю. А. Шаповалов. — Самара : Самарский университет, 2022. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/336578
6	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Бородин, Н. В. Общая психология : учебное пособие / Н. В. Бородин, Е. В. Щетинина, Я. В. Церекидзе. — Сочи : СГУ, 2023. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/416984
7	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Яковлев, Б. П. Психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/367388
8	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Марина, И. Е. Методы саморегуляции и психологической разгрузки : учебное пособие / И. Е. Марина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/147554
9	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Злобин Ю. Д. Основы психорегуляции : учеб. пособие / Ю. Д. Злобин ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Психология развития ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2002. - 27, [2] с.. URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000240582
10	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Майдокина, Л. Г. Психическая саморегуляция в спорте: программа курса по выбору и методические рекомендации : методические рекомендации / Л. Г. Майдокина. — Саранск : МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2013. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74474

11	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Бергис, Т. А. Психология стресса : учебное пособие / Т. А. Бергис. — Тольятти : ТГУ, 2019. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140268
12	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — 142 с. — ISBN 978-5-9293-2666-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173654
13	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Миронова, С. П. Основы здорового образа жизни студента: технологии комплексной саморегуляции : учебное пособие / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. — Екатеринбург : РГППУ, 2023. — 145 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/352490
14	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Леоновец, О. К. Технология работы в стрессовой ситуации : учебное пособие / О. К. Леоновец. — Тольятти : ТГУ, 2012. — 43 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/139758
15	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Позитивные психологические интервенции: компендиум практических упражнений : учебно-методическое пособие / А. А. Реан, А. А. Ставцев, Р. Г. Кузьмин, А. В. Егорова ; под редакцией А. А. Реана. — Москва : МПГУ, 2022. — 172 с. — ISBN 978-5-4263-1113-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339080
16	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Психоэмоциональная устойчивость субъектов педагогического взаимодействия как условие развития безопасной образовательной среды : учебно-методическое пособие / С. Г. Корлякова, И. И. Кобзарёва, Л. В. Лидак [и др.] ; под редакцией Л. В. Лидак [и др.]. — Ставрополь : СГПИ, 2020. — 146 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/193049
17	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Никулина, И. В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития : учебное пособие / И. В. Никулина. — Самара : Самарский университет, 2022. — 82 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/336452

Перечень используемого программного обеспечения:

1. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары		мультимедийное оборудование

Лекции	247 (2)	мультимедийное оборудование (компьютер и проектор)
--------	------------	--