

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «Прикладная психология»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.В.15 «ПРАКТИКУМ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ»
для направления подготовки
37.03.01 «Психология»
по профилю «Психология»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2026

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Прикладная психология»

Протокол № 5 от 13 января 2026 г.

Заведующий кафедрой
«Прикладная психология»
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Практикум по саморегуляции» (Б1.В.15) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта подготовки высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 839 с учетом Профессионального стандарта 03.008 – «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 г. N 716н.

Целью изучения дисциплины является освоение базовых навыков и умений в области психологии саморегуляции с учетом специфики психологического просвещения, а также консультационной и тренинговой деятельности психолога; освоение психотехнологий, методов и приемов саморегуляции, самоконтроля, самосбережения, повышения психологической защищенности и саморазвития, позволяющих контролировать свое поведение, состояние и отношения в процессе оказания психологической помощи.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- изучение методик (инструкции, программы) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- изучение методик применения специального оборудования и компьютерных программ при проведении диагностики и коррекции психологического состояния личности;
- изучение методов мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности;
- изучение технологий, методов и форм оказания психологической помощи при нарушениях социализации;
- изучение основных теорий оказания психологической помощи персоналу организаций;
- умение консультировать ближайшее окружение инвалидов (детей-инвалидов) по вопросам психологической реабилитации и абилитации, обучать их способам применения полученных знаний по психологической реабилитации в домашних условиях;
- умение проводить психологический тренинг с целью снятия последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности; привития социально ценных норм поведения людям, преодолевающим асоциальные формы жизнедеятельности; формирования адаптации к изменяющимся условиям, мотивации членов их семей на ведение здорового образа жизни;
- умение проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан;
 - умение проводить занятия в целях снятия состояния острого психологического дискомфорта/стресса, снижения психологического дискомфорта и уровня агрессии/страха;
 - проводить психологическую подготовку персонала применительно к конкретным видам задач, в том числе по формированию психологической устойчивости к действию психотравмирующих факторов;
 - владение навыками разработки и реализации плана социально-психологического сопровождения и оказания психологической помощи получателям социальных услуг, имеющим ограничения жизнедеятельности, в том числе инвалидам (детям-инвалидам) в целях повышения реабилитационного потенциала и личностного развития;

- владение навыками осуществления мер психологической поддержки граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе разработки рекомендаций по повышению мотивации к труду, активизации позиции по поиску работы и трудоустройству, полному разрешению или снижению актуальности психологических проблем, препятствующих профессиональной и социальной самореализации, повышению адаптации к существующим условиям, реализации профессиональной карьеры путем оптимизации психологического состояния;
- владение навыками проведения с сотрудниками психологической работы, включающей формирование психологических качеств, способствующих выполнению поставленных задач, психологической устойчивости к действию психотравмирующих факторов;
- владение навыками проведения адресной работы по повышению социально-психологической компетентности, коррекции неадаптивного поведения и эмоциональных расстройств.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе магистратуры индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций, приведенных в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
ПК-1. Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп	
ПК-1.1.5. Знает методики (инструкции, программы) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями.	Обучающийся <i>знает</i> : – методики (инструкции, программы) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями.
ПК-1.1.6. Знает методики применения специального оборудования и компьютерных программ при проведении диагностики и коррекции психологического состояния личности.	Обучающийся <i>знает</i> : – методики применения специального оборудования и компьютерных программ при проведении диагностики и коррекции психологического состояния личности.
ПК-1.1.7. Знает методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности.	Обучающийся <i>знает</i> : – методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности.
ПК-1.1.19. Знает технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации.	Обучающийся <i>знает</i> : – технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации.
ПК-1.2.3. Умеет консультировать ближайшее окружение инвалидов	Обучающийся <i>умеет</i> : – консультировать ближайшее окружение

(детей-инвалидов) по вопросам психологической реабилитации и абилитации, обучать их способам применения полученных знаний по психологической реабилитации в домашних условиях.	инвалидов (детей-инвалидов) по вопросам психологической реабилитации и абилитации, обучать их способам применения полученных знаний по психологической реабилитации в домашних условиях.
ПК-1.2.14. Умеет проводить психологический тренинг с целью снятия последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности; привития социально ценных норм поведения людям, преодолевающим асоциальные формы жизнедеятельности; формирования адаптации к изменяющимся условиям, мотивации членов их семей на ведение здорового образа жизни.	Обучающийся <i>умеет</i> : – проводить психологический тренинг с целью снятия последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности; – привития социально ценных норм поведения людям, преодолевающим асоциальные формы жизнедеятельности; – формирования адаптации к изменяющимся условиям, мотивации членов их семей на ведение здорового образа жизни.
ПК-1.2.16. Умеет проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан.	Обучающийся <i>умеет</i> : – проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан.
ПК-1.2.17. Умеет проводить занятия в целях снятия состояния острого психологического дискомфорта/стресса, снижения психологического дискомфорта и уровня агрессии/страха.	Обучающийся <i>умеет</i> : – проводить занятия в целях снятия состояния острого психологического дискомфорта/стресса, снижения психологического дискомфорта и уровня агрессии/страха.
ПК-1.3.7. Имеет навыки разработка и реализация плана социально-психологического сопровождения и оказания психологической помощи получателям социальных услуг, имеющим ограничения жизнедеятельности, в том числе инвалидам (детям-инвалидам) в целях повышения реабилитационного потенциала и личностного развития.	Обучающийся <i>имеет навыки</i> : – разработки и реализации плана социально-психологического сопровождения и оказания психологической помощи получателям социальных услуг, имеющим ограничения жизнедеятельности, в том числе инвалидам (детям-инвалидам) в целях повышения реабилитационного потенциала и личностного развития
ПК-1.3.18. Имеет навыки осуществления мер психологической поддержки граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе разработки рекомендаций по повышению мотивации к труду, активизации позиции по поиску работы и трудоустройству, полному разрешению или снижению актуальности психологических проблем, препятствующих профессиональной и социальной самореализации, повышению адаптации к существующим условиям,	Обучающийся <i>имеет навыки</i> : – осуществления мер психологической поддержки граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации, – разработки рекомендаций по повышению мотивации к труду, активизации позиции по поиску работы и трудоустройству, полному разрешению или снижению актуальности психологических проблем, препятствующих профессиональной и социальной самореализации, – по повышению адаптации к существующим условиям, реализации профессиональной карьеры путем оптимизации психологического

реализации профессиональной карьеры путем оптимизации психологического состояния.	состояния.
ПК-4. Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы, психологическое сопровождение профессиональной деятельности	
ПК-4.1.5. Знает основные теории оказания психологической помощи персоналу организаций.	Обучающийся <i>знает</i> : – основные теории оказания психологической помощи персоналу организаций.
ПК-4.2.3. Умеет проводить психологическую подготовку персонала применительно к конкретным видам задач, в том числе по формированию психологической устойчивости к действию психотравмирующих факторов.	Обучающийся <i>умеет</i> : – проводить психологическую подготовку персонала применительно к конкретным видам задач, в том числе по формированию психологической устойчивости к действию психотравмирующих факторов.
ПК-4.3.4. Имеет навыки проведения с сотрудниками психологической работы, включающей формирование психологических качеств, способствующих выполнению поставленных задач, психологической устойчивости к действию психотравмирующих факторов.	Обучающийся <i>имеет навыки</i> : – проведения с сотрудниками психологической работы, включающей формирование психологических качеств, способствующих выполнению поставленных задач, психологической устойчивости к действию психотравмирующих факторов.
ПК-4.3.8. Имеет навыки проведения адресной работы по повышению социально-психологической компетентности, коррекции неадаптивного поведения и эмоциональных расстройств.	Обучающийся <i>имеет навыки</i> : – проведения адресной работы по повышению социально-психологической компетентности, коррекции неадаптивного поведения и эмоциональных расстройств.

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Практикум по саморегуляции» (Б1.В.15) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)».

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		8
Контактная работа (по видам учебных занятий) В том числе:		
– лекции (Л)	-	-
– практические занятия (ПЗ)	-	-
– лабораторные работы (ЛР)	40	40
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	28	28
Контроль	4	4
Форма контроля (промежуточной аттестации)	3	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	72/2,0	72/2,0

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

Таблица 5.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1	Введение в практикум по саморегуляции	Лабораторная работа 1 (2 часа) Введение в практикум по саморегуляции: история, современное состояние и перспективные направления развития методов ауто- и гетеро-регуляции психических состояний, а также практик самосбережения и самооздоровления.	ПК-1.1.5. ПК-1.1.6.
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к лабораторным занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.5. ПК-1.1.6.
2	Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп	Лабораторная работа 2 (6 часов) Методы оценки и исследования психоэмоционального состояния, уровня стрессированности и иных особенностей человека в контексте саморегуляции.: методы и приемы диагностики, профилактики, экспертизы и коррекции психического состояния, личностных особенностей и проблем клиентов в контексте развития навыков саморегуляции	ПК-1.1.7. ПК-1.1.19. ПК-1.2.3. ПК-1.2.14.
		Лабораторная работа 3 (4 часа) Общие принципы, этапы организации и методическое оснащение занятий по психологической саморегуляции: Методы оценки стрессогенности трудовой и образовательной среды в контексте планирования и использования практик саморегуляции.	ПК-1.2.16. ПК-1.2.17.
		Лабораторная работа 4 (6 часов) Психотехнологии и методики развития саморегуляции, самоконтроля, самосбережения, оздоровления и управления временем: «Психомышечная релаксация»	ПК-1.3.7. ПК-1.3.18.
		Лабораторная работа 5 (6 часов) Психотехнологии и методики развития саморегуляции, самоконтроля, самосбережения, оздоровления и управления временем: «Ментальный тренинг» (сенсорная репродукция)	ПК-1.3.7. ПК-1.3.18.
		Лабораторная работа 6 (6 часов) Психотехнологии и методики развития саморегуляции, самоконтроля, самосбережения, оздоровления и управления временем: «Медитативные практики»	ПК-1.3.7. ПК-1.3.18.
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих	ПК-1.1.7. ПК-1.1.19.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к лабораторным занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.2.3. ПК-1.2.14. ПК-1.2.16. ПК-1.2.17. ПК-1.3.7. ПК-1.3.18.
3	Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы, психологическое сопровождение профессиональной деятельности	Лабораторная работа 7 (4 часа) Планирование и разработка программ повышения стрессоустойчивости, а также самосбережения, оздоровления и управления временем в трудовой и образовательной сферах, в том числе в поликультурной среде. (Разработка сценариев и методического оснащения программ и тренингов саморегуляции, профилактики неблагоприятных состояний, самосбережения и оздоровления для индивидуального и группового психологического консультирования.)	ПК-4.1.5. ПК-4.2.3. ПК-4.3.4. ПК-4.3.8.
		Лабораторная работа 8 (6 часов) Обоснование необходимости профилактического применения конкретных методов и средств психической саморегуляции с целью развития психологических компетенций, а также разработка сценариев и методического оснащения программ и тренингов саморегуляции, профилактики неблагоприятных состояний, самосбережения и оздоровления в следующих контекстах: – стресс-менеджмент в организациях; – стресс-менеджмент в образовательной сфере.	ПК-4.1.5. ПК-4.2.3. ПК-4.3.4. ПК-4.3.8.
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к лабораторным занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-4.1.5. ПК-4.2.3. ПК-4.3.4. ПК-4.3.8.

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 5.2.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7
1	Введение в практикум по саморегуляции	-	-	2	2	4
2	Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и	-	-	18	20	48

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
	социальных групп					
3	Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы, психологическое сопровождение профессиональной деятельности	-	-	10	6	16
Итого				40	28	68
Контроль						4
Всего (общая трудоемкость, час.)						72

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине являются неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Перечень лицензионных программ представлен на внутреннем портале ФГБОУ ВО ПГУПС по адресу <http://eaisu.pgups.edu.mps/info/prog/>

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

- Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;
- Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;
- Электронно-библиотечная система Юрайт- URL: <https://urait.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;
- Электронно-библиотечная система Консультант студента URL: <https://www.studentlibrary.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ к информационным справочным системам:

- Информационно-правовой портал Гарант.ру.

8.5. Перечень печатных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. 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://urait.ru/bcode/566851> (дата обращения: 13.01.2026).

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561475> (дата обращения: 13.01.2026).

3. 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://urait.ru/bcode/564543> (дата обращения: 26.06.2026).

4. 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://urait.ru/bcode/567325> (дата обращения: 13.01.2026).

5. Прокофьев Л. Е. Основы психической саморегуляции [Текст]: Учеб. пособие / Л. Е. Прокофьев. — СПб.; М.; Краснодар: Лань, 2003. — 32 с. Есть в библиотеке всего 48: ОПЛ (48)

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. – URL: my.pgups.ru – Режим доступа: для авториз. пользователей;
2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. – URL: <https://sdo.pgups.ru> – Режим доступа: для авториз. пользователей;
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY – Режим доступа:

<http://elibrary.ru/>, свободный.

4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rsl.ru> (Москва)

5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://nlr.ru> (Санкт-Петербург)

6. Центральная городская публичная библиотека имени В. В. Маяковского – Режим доступа: <https://pl.spb.ru/> (Санкт-Петербург)

Разработчик рабочей программы, профессор
13 января 2026 г.

М.А.Бендюков