

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономико-правового и психолого-педагогического образования

\_\_\_\_\_/ О.Е. Баланчук

Протокол заседания Совета факультета экономико-правового и психолого-педагогического образования

№ 2 « 27 » 10 2022 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

Тренинг психической саморегуляции личности

образовательная программа

(наименование)

37.04.01 Психология.

Психология кризисных состояний и экстремальная психология

форма обучения

очно-заочная

Йошкар-Ола, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Структура учебной дисциплины для очной формы обучения .....	5
3. Содержание учебной дисциплины.....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	9
5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины .....	10
6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины.....	12
Приложение к РПУД.....	16

## 1. Пояснительная записка

### Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – систематизация знаний по проблеме психических состояний, развитие представлений о психологической саморегуляции (ПСР) функционального состояния как системном явлении, о методах саморегуляции/самоуправления состоянием.

### Место учебной дисциплины в учебном плане:

Учебная дисциплина «Тренинг психической саморегуляции личности» относится к факультативным дисциплинам учебного плана по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология кризисных состояний и экстремальная психология.

**Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:**

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
ПК-2. Способен оказывать психологическую помощь и осуществлять психологическое консультирование социальным группа и отдельным лица, оказавшимся в кризисной или экстремальной ситуации	ПК-2.1 Устанавливает взаимоотношения с клиентом (лицом/группой), дающие возможность осуществлять эффективную работу в процессе оказания психологической помощи и консультирования	<b>Знать:</b> способы установления взаимоотношений с клиентом (лицом/группой) <b>Уметь:</b> устанавливать взаимоотношения с клиентом (лицом/группой), дающие возможность осуществлять эффективную работу в процессе оказания психологической помощи и консультирования <b>Владеть:</b> способами установления взаимоотношений с клиентом (лицом/группой) для оказания психологической помощи и консультирования
	ПК-2.2 Обоснованно применяет технологии психологических практик при оказании помощи клиентам, оказавшимся в кризисной или экстремальной ситуации	<b>Знать:</b> технологии психологических практик при оказании помощи клиентам, оказавшимся в кризисной или экстремальной ситуации <b>Уметь:</b> применяет технологии психологических практик при оказании помощи клиентам, оказавшимся в кризисной или экстремальной ситуации <b>Владеть:</b> технологиями психологических практик при оказании помощи клиентам, оказавшимся в кризисной или

		экстремальной ситуации
--	--	------------------------

**Формы текущего контроля успеваемости обучающихся:** устный опрос, доклад, тест.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

## 2. Структура учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость учебной дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 16 ч., самостоятельная работа обучающихся 92 ч., 4 семестр.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины/темы	Всего	Виды учебной работы (в часах)				
			Контактная			Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа
			Лекции	Семинар/ Практические занятия/ курсовая работа	Лабораторные занятия		
1	Теоретические основы психической саморегуляции	28		4			24
2	Практические аспекты психической саморегуляции	28		4			24
3	Стресс и технологии ресурсосбережения	26		4			22
4	Прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний	26		4			22
	<b>зачет</b>						
	<b>итого:</b>	<b>108</b>		<b>16</b>			<b>92</b>

### 3. Содержание учебной дисциплины

№	Наименование раздела учебной дисциплины /темы	Содержание
1	Теоретические основы психической саморегуляции	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие</b>            Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.            Методы внешнего воздействия на функциональное состояние и методы психологической саморегуляции.            Виды психической саморегуляции.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>            Виды психической саморегуляции. Аутогенная тренировка (история, источники аутогенной тренировки (АТ), принципы методики аутогенной тренировки, индивидуально- психологические особенности человека и АТ). Низшая и высшая ступени АТ. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации. Психомышечная тренировка. Идеомоторная тренировка. Визуомоторная тренировка поведения. Йога как один из видов ПСР. Биологическая обратная связь (БОС). Янтры и мантры.</p>
2	Практические аспекты психической саморегуляции	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие</b>            Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. Активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию - необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции. Разработка новых методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>            Формирование специфического состояния сниженного бодрствования - состояния релаксации - в качестве основного фактора изменения функционального состояния при использовании методов ПСР. Характеристика специфических черт состояния релаксации, определяющих его принципиальное отличие от других состояний сниженного бодрствования. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике: использование техники как относительно самостоятельного метода снижения мышечного тонуса и достижения состояния. Разработка методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение</p>

		набора соответствующих приемов саморегуляции.
<b>3</b>	Стресс и технологии ресурсосбережения	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b>  Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления. Соотношение и содержание понятий «психопрофилактика» и «психокоррекция».</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>  Проблема профессионального стресса. Понятие психотехнологии. Факторы динамического равновесия психических ресурсов человека: экстенсивный и преодолевающий типы поведения.  Анализ состояния релаксации как энергетического «антипода» стресса. Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса. Психотехнологии ресурсосбережения.</p>
<b>4</b>	Прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b>  Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР) – базовые центры по обучению и применению методов ПСР в организациях. Принципы проектирования и организации КПР в современных условиях функционирования организаций разных форм собственности, типа и уровня развития. Методическое обеспечение работы КПР.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>  Методическое обеспечение работы КПР. Технология обучения навыкам ПСР и организации тренингов ПСР. Анализ опыта работы реально действующих КПР. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции. Разработка комплексной программы обучения навыкам ПСР. Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР.</p>

#### Распределение трудоемкости СРС при изучении учебной дисциплины

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
Подготовка к зачету	18
Проработка конспекта лекций	-
Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	26
Проработка учебного материала	32
Написание докладов и рефератов	16

Решение отдельных задач	-
-------------------------	---



#### **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная литература**

Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873>.

Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478>.

##### **Дополнительная литература**

Мищенко, Л. В. Психическая травма. Социально-психологическое сопровождение и предотвращение рецидивов : учебное пособие для вузов / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 225 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06460-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516210>.

Мищенко, Л. В. Психическая травма : практическое пособие / Л. В. Мищенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06650-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516209>.

Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514558>.

## 5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по учебной дисциплине составляют:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения (реквизиты подтверждающего документа)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, (ауд. 405)	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: переносной ноутбук, мультимедийный проектор, экран	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education, Windows 8, Windows 7 Professional (Microsoft Open License), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License) , P7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Deskto Security Suite (K3) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022)
Помещение для самостоятельной работы, (каб. 303)	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: Компьютерная техника (ASUSTeK Computer INC. H110M-R/Intel(R) Celeron(R) CPU G3930 @ 2.90GHz/4096.00 (DIMM_B1-4096.00))	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft Imagine Premium). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Prosessional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU

		LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО) , P7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Desktop Security Suite (КЗ) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022).
--	--	--

## **6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины**

### **Методические указания для обучающихся с целью подготовки к лекционным занятиям**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

– вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

– желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

– задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;

– дорабатывать конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой – в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

### **Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям**

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического применения рассматриваемых теоретических вопросов.

В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении

полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

Записи имеют первостепенное значение для подготовки к семинарским работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у обучающегося, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать обучающимся следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим. Изучение обучающимися фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, систему нормативных правовых актов, а также арбитражную практику по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства.

Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

При этом следует обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ арбитражной практики по данной теме, представленной в информационно - справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемой дисциплине.

#### **Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины в ходе самостоятельной работы**

Методика организации самостоятельной работы обучающихся зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных особенностей обучающихся и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает обучающимся варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения обучающимися графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Обучающийся может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании контрольных (РГР), курсовых и выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;

- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- решения задач, выданных на практических занятиях;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выполнения выпускных квалификационных работ и др.

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

по дисциплине	<u>Тренинг психологической саморегуляции личности</u>
	(наименование)
образовательная программа	37.04.01 Психология. Психология кризисных состояний и экстремальная психология



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.  
.....18
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания. ....20
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....27

**1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.**

В процессе освоения образовательной программы обучающиеся осваивают компетенции указанные в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования, сопоставленные с видами деятельности. Освоение компетенций происходит поэтапно через последовательное изучение учебных дисциплин, практик, подготовки ВКР и других видов работ, предусмотренных учебным планом АНО ВО МОСИ.

№ п/п	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства представление в ФОС
1	ПК-2. Способен оказывать психологическую помощь и осуществлять психологическое консультирование социальным группа и отдельным лица, оказавшимся в кризисной или экстремальной ситуации	ПК-2.1 Устанавливает взаимоотношения с клиентом (лицом/группой), дающие возможность осуществлять эффективную работу в процессе оказания психологической помощи и консультирования	<p><b>Знать:</b> способы установления взаимоотношений с клиентом (лицом/группой)</p> <p><b>Уметь:</b> устанавливать взаимоотношения с клиентом (лицом/группой), дающие возможность осуществлять эффективную работу в процессе оказания психологической помощи и консультирования</p> <p><b>Владеть:</b> способами установления взаимоотношений с клиентом (лицом/группой) для оказания психологической помощи и консультирования</p>	Темы докладов, Вопросы для устного опроса, Тестовые задания, Перечень вопросов к зачету
		ПК-2.2 Обоснованно применяет технологии психологических практик при оказании помощи клиентам, оказавшимся в	<p><b>Знать:</b> технологии психологических практик при оказании помощи клиентам, оказавшимся в кризисной или</p>	Темы докладов, Вопросы для устного опроса, Тестовые задания, Перечень

		<p>кризисной или экстремальной ситуации</p>	<p>экстремальной ситуации  <b>Уметь:</b>  применяет технологии психологических практик при оказании помощи клиентам, оказавшимся в кризисной или экстремальной ситуации  <b>Владеть:</b>  технологиями психологических практик при оказании помощи клиентам, оказавшимся в кризисной или экстремальной ситуации</p>	<p>вопросов к зачету</p>
--	--	---	---	--------------------------

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания.**

**Текущая аттестация по дисциплине *Тренинг психической саморегуляции личности***

Обучающиеся по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология кризисных состояний и экстремальная психология проходят текущую аттестацию в **4** семестре.

Оценочные средства текущего контроля:

- доклад;
- устный опрос;
- тест.

Основные виды оценочных средств по темам представлены в таблице

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции/ Индикаторы достижения компетенций	Наименование оценочного средства
1	Теоретические основы психической саморегуляции	ПК 2.1 – 2.2	Устный опрос Доклад Тест
2	Практические аспекты психической саморегуляции	ПК 2.1 – 2.2	Устный опрос Доклад Тест
3	Стресс и технологии ресурсосбережения	ПК 2.1 – 2.2	Устный опрос Доклад Тест
4	Прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний	ПК 2.1 – 2.2	Устный опрос Доклад Тест

**Вопросы для устного опроса**

1. Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния).
2. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний.
3. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.
4. Методы диагностики функциональных состояний.
5. Понятие психической саморегуляции (ПСР).
6. Виды психической саморегуляции.
7. Формы организации обучения навыкам ПСР.
8. Психопрофилактический подход к проблеме стресс-менеджмента и оптимизации функционального состояния.
9. Общая характеристика методов психологической саморегуляции как направления профилактики и коррекции профессионального стресса.
10. Классификации методов непосредственного воздействия на функциональное состояние человека.
11. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
12. Характеристика специфических черт состояния релаксации. Гипотезы о характере связи данного состояния с переходными фазами от сна к бодрствованию.
13. Терминологические особенности описания состояний релаксации.
14. Возможности использования релаксационных состояний для оптимизации

неблагоприятных функциональных состояний в стрессовых условиях труда.

15. Профессионально-прикладные возможности использования феномена повышенной внушаемости и самовнушаемости в процессе переживания состояний релаксации.

16. Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода.

17. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.

18. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.

19. Механизм действия аутогенной тренировки.

20. Направления разработки новых методик аутогенной тренировки.

21. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.

22. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.

23. Психомышечная тренировка.

24. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.

25. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации.

26. Йога как один из видов ПСР.

27. Янтры и мантры.

28. Биологическая обратная связь (БОС). Виды БОС.

29. Психотехнологии ресурсосбережения.

30. Технология постановки цели.

31. Технология планирования.

32. Технология пошагового продвижения.

33. Технология успешной жизнедеятельности.

34. Технология самоконструирования в пространстве психологического времени.

35. Технология создания позитивного переживания достижения.

36. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.

37. Роль психологической подготовки к деятельности. Оптимизация режима труда и отдыха.

38. Специализированная гимнастика.

39. Роль функциональной музыки на производстве.

40. Общие особенности и принципиальные различия методов ПСР.

41. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической саморегуляции.

42. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции.

43. Понятие о сеансе психологической саморегуляции функционального состояния.

44. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.

45. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.

46. Роль ведущего тренинга ПСР в процессе обучения навыкам саморегуляции состояния.

47. Соотношение уровней оценки эффективности комплексных программ обучения навыкам ПСР. Актуальный, пролонгированный, отсроченный эффекты тренинга ПСР.

48. Сравнительная эффективность методов ПСР в оптимизации функционального состояния.

49. Психологические требования к оформлению КПП в зависимости от задач функционирования КПП.

50. Вспомогательные средства в составе тренингов ПСР: функциональная музыка, аудиовизуальные воздействия.

**Средство оценивания: устный опрос**

Шкала оценивания:

– оценка «отлично» выставляется, если обучающийся не только глубоко и прочно усвоил весь программный материал, но и проявил знания, выходящие за его пределы, почерпнутые из дополнительных источников (учебная литература, научно-популярная литература, научные статьи и монографии, сборники научных трудов и интернет-ресурсы и т. п.); умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, проанализировать его с точки зрения различных школ и взглядов; увязывает знания с практикой; приводит примеры, демонстрирующие глубокое понимание материала или проблемы;

– оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся усвоил только основной программный материал, но не знает отдельных положений, в ответе допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки.

#### **Перечень тем докладов**

1. Концепции психической саморегуляции
2. Психотехники саморегуляции
3. Психотехнологии ресурсосбережения.
4. Прикладные аспекты саморегуляции.
5. Прикладные программы обучения психологической саморегуляции.
6. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.
7. Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции.
8. Источники и последствия личностного стресса.
9. Этические вопросы саморегуляции.
10. Роль эмоций в формировании стресса.
11. Эффективные методы саморегуляции в условиях чрезвычайных ситуаций.

#### **Средство оценивания: доклад**

Шкала оценивания:

Оценка «отлично» выставляется, если:

– доклад производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;

– обучающийся представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;

– автор отвечает на вопросы аудитории;

– показано владение специальным аппаратом;

– выводы полностью отражают поставленные цели и содержание работы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

– доклад четко выстроен;

– демонстрационный материал использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;

– обучающийся не может ответить на некоторые вопросы;

– докладчик уверенно использовал общенаучные и специальные термины;

– выводы докладчика не являются четкими.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

- доклад зачитывается;
- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно;
- докладчик не может четко ответить на вопросы аудитории;
- показано неполное владение базовым научным и профессиональным аппаратом;
- выводы имеются, но они не доказаны.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется, если:

- содержание доклада не соответствует теме;
- отсутствует демонстрационный материал;
- докладчик не может ответить на вопросы;
- докладчик не понимает специальную терминологию, связанную с темой доклада;
- отсутствуют выводы.

### **Тестовые задания**

1. Совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, направленных на достижение оптимизация психических и соматических функций организма – это...

- А) произвольная саморегуляция;
- Б) психофизическая саморегуляция;
- В) осознанная саморегуляция;
- Г) психическая саморегуляция

2. Приставка «само-» к термину «регуляция» отражает способность субъекта:

- А) осознавать осуществляемые акты своей произвольной активности и целенаправленно управлять ими;
- Б) осознавать степень развития своих психических процессов и самостоятельно управлять ими;
- В) использовать свои индивидуальные психофизические особенности в процессе произвольной регуляции;
- Г) соотносить и согласовывать отдельные акты деятельности с контекстом целостной системы своих стержневых потребностей и ценностей

3. Вставьте пропущенное слово, отражающее смысл «золотого правила саморегуляции»: «Отклонение от нормы является \_\_\_\_\_ возвращению к норме»:

- А) основанием;
- Б) следствием;
- В) причиной;
- Г) необходимостью

### **Средство оценивания: тест**

	<b>Тестовые задания</b>
Отлично	90-100 % правильно выполненных заданий
Хорошо	70-90 % правильно выполненных заданий
Удовлетворительно	50-70 % правильно выполненных заданий
Неудовлетворительно	менее 50% правильно выполненных заданий

## Промежуточная аттестация по дисциплине **Тренинг психической саморегуляции личности**

Обучающиеся по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология кризисных состояний и экстремальная психология проходят промежуточную аттестацию в форме **зачета** в 4 семестре.

При проведении **зачета** по дисциплине *Тренинг психической саморегуляции личности* может использоваться устная или письменная форма проведения.

**Примерная структура зачета по дисциплине *Тренинг психической саморегуляции личности*:**

### **1. устный ответ на вопросы**

Обучающемуся на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера и практического задания.

### **2. выполнение тестовых заданий**

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 20-30 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

**Ответ обучающегося на зачете должен отвечать следующим требованиям:**

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологическом аспекте, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики/ из опыта профессиональной деятельности;
- осведомленность в важнейших современных вопросах философии.

**Выполнение практического задания должно отвечать следующим требованиям:**

- владение профессиональной терминологией;
- последовательное и аргументированное изложение решения.

### **Критерии оценивания ответов на зачете**

<b>Уровень освоения компетенции</b>	<b>Формулировка требований к степени сформированности компетенций</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Компетенции сформированы	Имеет представление о способах установления взаимоотношений с клиентом (лицом/группой) Демонстрирует знание технологий психологических практик при оказании помощи клиентам, оказавшимся в кризисной или экстремальной ситуации Устанавливает взаимоотношения с клиентом (лицом/группой), дающие возможность осуществлять эффективную работу в процессе оказания психологической помощи и консультирования Применяет технологии психологических практик при оказании помощи клиентам, оказавшимся в кризисной или экстремальной ситуации Владеет способами установления взаимоотношений с клиентом (лицом/группой) для оказания психологической помощи и консультирования	зачтено



	Владеет технологиями психологических практик при оказании помощи клиентам, оказавшимся в кризисной или экстремальной ситуации	
Компетенции не сформированы	Не соответствует критериям оценки зачтено	Не зачтено

### **Рекомендации по проведению зачета**

1. Обучающиеся должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. С критериями оценивания зачета преподаватель обязан ознакомить обучающихся до начала зачета.
3. Преподаватель в ходе зачета проверяет уровень полученных в течение изучения дисциплины знаний, умений и навыков и сформированность компетенций.
4. Тестирование по дисциплине проводится в Центре оценки и контроля качества образования МОСИ.

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния).
2. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний.
3. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.
4. Методы диагностики функциональных состояний.
5. Понятие психической саморегуляции (ПСР).
6. Виды психической саморегуляции.
7. Формы организации обучения навыкам ПСР.
8. Психопрофилактический подход к проблеме стресс-менеджмента и оптимизации функционального состояния.
9. Общая характеристика методов психологической саморегуляции как направления профилактики и коррекции профессионального стресса.
10. Классификации методов непосредственного воздействия на функциональное состояние человека.
11. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
12. Характеристика специфических черт состояния релаксации. Гипотезы о характере связи данного состояния с переходными фазами от сна к бодрствованию.
13. Терминологические особенности описания состояний релаксации.
14. Возможности использования релаксационных состояний для оптимизации неблагоприятных функциональных состояний в стрессовых условиях труда.
15. Профессионально-прикладные возможности использования феномена повышенной внушаемости и самовнушаемости в процессе переживания состояний релаксации.
16. Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода.
17. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.
18. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.
19. Механизм действия аутогенной тренировки.
20. Направления разработки новых методик аутогенной тренировки.
21. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
22. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.
23. Психомышечная тренировка.

24. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.
25. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации.
26. Йога как один из видов ПСР.
27. Янтры и мантры.
28. Биологическая обратная связь (БОС). Виды БОС.
29. Психотехнологии ресурсосбережения.
30. Технология постановки цели.
31. Технология планирования.
32. Технология пошагового продвижения.
33. Технология успешной жизнедеятельности.
34. Технология самоконструирования в пространстве психологического времени.
35. Технология создания позитивного переживания достижения.
36. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.
37. Роль психологической подготовки к деятельности. Оптимизация режима труда и отдыха.
38. Специализированная гимнастика.
39. Роль функциональной музыки на производстве.
40. Общие особенности и принципиальные различия методов ПСР.

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

Средство оценивания: устный опрос

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ОПРОСУ**

Устный опрос - удобная форма текущего контроля знаний. Целью устного опроса является обобщение и закрепление изученного материала. Главное преимущество – занимает мало времени от 5 до 7 мин., при этом в зависимости от количества вопросов, позволяет проверить большой объем и глубину знаний. Устный опрос может проводиться несколько раз за тему, что позволяет диагностировать, контролировать и своевременно корректировать усвоение материала, что значительно повышает эффективность обучения и закрепляет знания учащихся.

Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен изучить/ законспектировать рекомендованную литературу. Внимательно осмыслить лекционный материал. При ответе особо выделить главную мысль, сделать вывод.

Средство оценивания: доклад

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА**

Подготовка доклада – это вид самостоятельной работы, который способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме обучающиеся составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Подготовка доклада требует от обучающегося большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема и т. п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В заключении подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

Средство оценивания: тест

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

Непременной сопутствующей процедурой преподавания любой дисциплины является контроль уровня усвоения учебного материала. В настоящее время среди разнообразных форм контроля в учебном процессе стали активно применяться тестовые задания, которые позволяют относительно быстро определить уровень знаний обучающегося. Тестовые задания является одной из наиболее научно обоснованных процедур для выявления реального качества знания у обучающегося. Впрочем, тестирование не может заменить собой другие педагогические средства контроля, используемые сегодня преподавателями. В их арсенале остаются устные экзамены,

контрольные работы, опросы обучающихся и другие разнообразные средства. Они обладают своими преимуществами и недостатками и поэтому они наиболее эффективны при их комплексном применении в учебной практике.

По этой причине каждое из перечисленных средств применяется преподавателями на определенных этапах изучения дисциплины. Самое главное преимущество тестов – в том, что они позволяют преподавателю и самому обучающемуся при самоконтроле провести объективную и независимую оценку уровня знаний в соответствии с общими образовательными требованиями. Наиболее важным положительным признаком тестового задания является однозначность интерпретации результатов его выполнения. Благодаря этому процедура проверки может быть доведена до высокого уровня автоматизма с минимальными временными затратами. При проведении тестирования степень сложности предлагаемых вопросов определяются преподавателем в зависимости от уровня подготовленности группы.

Средство оценивания: реферат

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно, ориентируясь на прилагаемый примерный список. В реферате магистранты показывают знания дисциплины и умение реферировать, т. е. творчески анализировать прочитанный текст, а также умение аргументированно и ясно представлять свои мысли, с обязательными ссылками на использованные источники и литературу. В реферате желательно отразить различные точки зрения по вопросам выбранной темы.

Реферат следует писать в определенной последовательности. Обучающемуся необходимо ознакомиться с рабочей программой по дисциплине, выбрать нужную тему, подобрать и изучить рекомендованные документы и литературу. Если заинтересовавшая обучающегося тема не учтена в прилагаемом списке, то по согласованию с преподавателем можно предложить свою. Выбирая тему реферата, необходимо руководствоваться личным интересом и доступностью необходимых источников и литературы.

Поиск литературы по избранной теме следует осуществлять в систематическом и генеральном (алфавитном) каталогах библиотек (по фамилии автора или названию издания) на библиографических карточках или в электронном виде. Поиск литературы (особенно статей в сборниках и в коллективных монографиях) облегчит консультация с библиографом библиотеки. Возможен также поиск перечней литературы и источников по информационным сетевым ресурсам (Интернета).

Ознакомившись с литературой, магистрант отбирает для своего реферата несколько научных работ (монографий, статей и др.). Выбирая нужную литературу, следует обратить внимание на выходные данные работы.

Объем реферата колеблется в пределах 25-30 страниц формата А-4 с кеглем 14 и полуторным интервалом между строками в обычной компьютерной редакторской программе. Отредактированная работа должна быть пронумерована (номер ставится в верхней части страницы, по центру) и сброшюрована.

Реферат должен быть оформлен в компьютерном варианте. Компьютерный текст должен быть выполнен следующим образом:

- текст набирается на одной стороне листа;
- стандартная страница формата А4 имеет следующие поля: правое – 10 мм, левое – 30 мм, верхнее и нижнее – 20 мм;
- межстрочный интервал – полуторный;
- гарнитура шрифта – Times New Roman;
- кегль шрифта – 14;
- абзацный отступ – 1,25 пт.

На титульном листе, который не нумеруется, указывается название полное название Института, кафедры, полное название темы реферата, курс, отделение, номер учебной группы, инициалы и фамилия обучающегося, а также ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия преподавателя, который будет проверять работу.

На второй странице размещается оглавление реферата, которое отражает структуру реферата и включает следующие разделы:

– введение, в котором необходимо обосновать выбор темы, сформулировать цель и основные задачи своего исследования, а также можно отразить методику исследования;

– основная часть, состоящая из нескольких глав, которые выстраиваются по хронологическому или тематическому принципу, озаглавливаются в соответствии с проблемами, рассматриваемыми в реферате. Главы желательно разбивать на параграфы. Важно, чтобы разделы оглавления были построены логично, последовательно и наилучшим образом раскрывали тему реферата;

– заключение, в котором следует подвести итоги изучения темы, на основании источников, литературы и собственного понимания проблемы изложить свои выводы.

Ссылки на источники и литературу, использованные в реферате, обозначаются цифрами в положении верхнего индекса, а в подстрочных сносках (внизу страницы) указывается источник, на который ссылается автор. Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, на которую сделана ссылка в тексте.

Цитирование (буквальное воспроизведение) текста других авторов в реферате следует использовать лишь в тех случаях, когда необходимо привести принципиальные положения, оптимально сформулированные выводы и оценки, прямую речь, фрагмент документа и пр. В цитате недопустима любая замена слов. Если в работе содержатся выдержки (цитаты) из отдельных произведений или источников, их следует заключить в кавычки и указать источник, откуда взята данная цитата (автор, название сочинения, год и место издания, страница, например: Маршалова А. С. Система государственного и муниципального управления: Учебное пособие. – М., 2009. – С. 10.). Издательство в сносках обычно не указывается.

В реферате допускается передача того или иного эпизода или определенной мысли своими словами. В этом случае в тексте кавычки не ставятся, но в подстрочном примечании следует указать выходные данные источника. В тех случаях, когда сноска делается повторно на одно и то же издание, тогда в подстрочном примечании выходные данные не приводятся полностью.

Например:

Выработка политических ориентиров в значительной степени основана не на строго рациональном или научном анализе, а на понимании необходимости защиты тех или иных социальных интересов, осознании характера сопутствующей им конкуренции.

Т.е. в первой сноске указывается автор, полное название, место, год издания, страницы, на которые ссылаетесь.

В дальнейшем в сноске следует писать: Там же. – С. 98.

Если сноска на данную работу дана после других источников, следует писать: Государственная политика: Учебное пособие. – С. 197. (без указания места и года издания).

Ссылки на Интернет даются с обязательной датой просмотра сайта, т. к. сайты часто обновляются и порой невозможно найти те материалы, которые использовались в реферате. Например: Федеральный закон от 14 ноября 2002 г. № 161-ФЗ «О государственных и муниципальных унитарных предприятиях» [электронный текстовый документ].

URL:[http://www.ranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/11/11264/index.php](http://www.ranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/11/11264/index.php) [дата обращения: 13.11.2015].

Вполне возможно помещение всех сносок реферата в специальный раздел Примечания.

В конце реферата приводится библиографический список, составленный в алфавитном порядке в соответствии с требованиями к оформлению справочно-библиографического аппарата. Источники и литература должны быть оформлены на разных страницах. Следует указывать только те источники и литературу, которую магистрант действительно изучил.

Библиографический список и сноски оформляются в соответствии с действующими стандартами. Реферат может содержать приложения в форме схем, таблиц, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования.

При написании реферата должно быть использовано не менее 25 источников или единиц литературы (книг, статей, интернет-сайтов, документов и др.). Учебники, энциклопедические и справочные издания не являются основной литературой и не входят в круг этих 25 наименований.

Если в реферате магистрант желает привести небольшие по объему документы или отдельные разделы источников, касающиеся выбранной темы, различные схемы, таблицы, диаграммы, карты, образцы типовых и эксклюзивных документов и другую информацию по основам государственного и муниципального управления, то их можно привести в разделе Приложения. При этом каждое приложение должно быть пронумеровано и снабжено указанием, откуда взята информация для него.

Введение, заключение, новые главы, библиографический список, должны начинаться с нового листа.

Все страницы работы, включая оглавление и библиографический список, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений. Порядковый номер проставляется внизу страницы по центру, начиная с цифры 2.

В реферате желательно высказывание самостоятельных суждений, аргументов в пользу своей точки зрения на исследуемую проблему. При заимствовании материала из первоисточников обязательны ссылки на автора источника или интернет-ресурс, откуда взята информация. Реферат, значительная часть которого текстуально переписана из какого-либо источника, не может быть оценена на положительную оценку.