

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Совета факультета
экономико-правового и психолого-
педагогического образования
Протокол заседания Совета факультета
№ 2 «24» сентября 2026 г.
Декан факультета экономико-правового и
психолого-педагогического образования



О.Е. Баланчук

ОДОБРЕНО

на заседании кафедры общей и
специальной психологии и педагогики
Протокол заседания кафедры
№ 2 «24» сентября 2026 г.
Зав. кафедрой общей и специальной
психологии и педагогики

И.А. Загайнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

Тренинг психической саморегуляции личности
(наименование)

образовательная программа

37.04.01 Психология.

Психология управления, консультирование и коучинг

форма обучения

очно-заочная

Йошкар-Ола, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Структура учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения	5
3. Содержание учебной дисциплины.....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	8
5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	9
6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины.....	11
Приложение к РПУД.....	15

1. Пояснительная записка

Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – формирование системных представлений о психологической саморегуляции, развитие умений и навыков по управлению стрессом на уровне отдельной личности, связанных с сохранением психологического здоровья и повышением адаптивных ресурсов человека; формирование умений использовать методы саморегуляции в профессиональной деятельности.

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 управления, консультирование и коучинг.

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

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Выделяет и характеризует приоритеты развития собственной деятельности	Знать: Способы расстановки приоритетов в собственной деятельности Уметь: Расставлять приоритеты развития собственной деятельности Владеть: Способностью выделять приоритеты развития собственной деятельности
	УК-6.2. Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда	Знать: Способы и методы профессионального развития Уметь: Планировать профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда Владеть: Навыками профессионального развития с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда
	УК-6.3. Определяет возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной	Знать: Возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной

	самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки.	самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки. Уметь: Определять возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки. Владеть: Навыками совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки.
ОПК-9. Способен выполнять основные функции управления психологической практикой	ОПК-9.1 Анализирует социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей, и определяет принципы функционирования профессионального коллектива.	Знать: Социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей Уметь: Анализировать социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей Владеть: Способностью анализировать и определять принципы функционирования профессионального коллектива

Формы текущего контроля успеваемости обучающихся: доклад.

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., 1 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	Тема 1. Психические состояния как психическое явление	12		2			10
2	Тема 2. Структура психического состояния	12		2			10
3	Тема 3. Профессиональная деятельность как источник психических состояний.	14		2			12
4	Тема 4. Теория измерения и анализа психических состояний	14		2			12
5	Тема 5. Методы и технология измерения психических состояний	14		2			12
6	Тема 6. Психорегуляция как средство формирования психической надежности.	14		2			12
7	Тема 7. Саморегуляция и психологическая коррекция функциональных состояний	14		2			12
8	Тема 8. Методы саморегуляции и коррекции психических состояний в профессиональной деятельности	14		2			12
	зачет						
	итого:	108	-	16			92

3. Содержание учебной дисциплины

№	Наименование раздела учебной дисциплины /темы	Содержание
1	Тема 1. Психические состояния как психическое явление.	Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Понятие психического состояния. Основные характеристики психических состояний. Дискуссия «Факторы, формирующие психическое состояние»
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Сочетания различных психических состояний и их динамика.
2	Тема 2. Структура психического состояния	Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Принцип зоны оптимального реагирования. Трехмерная модель психического состояния В. Сопова. Теория стресса Г. Селье. Системное описание стресса. Теория функциональных систем П.К. Анохина.
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Закон Йеркса-Додсона. Уровни проявления психического состояния. Внешние и внутренние факторы формирования психических состояний.
3	Тема 3. Профессиональная деятельность как источник психических состояний.	Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Психические состояния в профессиональной деятельности специалистов. Дискуссия «Факторы осознания психического состояния в профессиональной деятельности»
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Степени осознания специалистом переживаемых психических состояний.
4	Тема 4. Теория измерения и анализа психических состояний	Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Субъективные и объективные методы измерения психических состояний. Дискуссия «Биоритмы и энергетические ресурсы организма человека»
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Принцип зоны оптимального реагирования. Биоритмология - элемент анализа психических состояний.
5	Тема 5. Методы и технология измерения психических состояний	Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Методы измерения мотивации, тревоги, отношений. Методы измерения вегетативного баланса, энергопотенциала.
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное

		изучение, с указанием вида самостоятельной работы Методы измерения сенсомоторного, психомоторного и когнитивного контроля. Методы измерения пограничных состояний.
6	Тема 6. Психорегуляция как средство формирования психической надежности	Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Понятие «психическая надежность». Факторы, определяющие надежность профессиональной деятельности.
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Способность к саморегуляции, как показатель психической надежности.
7	Тема 7. Саморегуляция и психологическая коррекция функциональных состояний	Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Организмическая саморегуляция и психическая саморегуляция. Виды и уровни саморегуляции. Основные результаты саморегуляции. Дискуссия «Саморегуляция и здоровье»
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Виды и уровни саморегуляции. Основные результаты саморегуляции.
8	Тема 8. Методы саморегуляции и коррекции психических состояний в профессиональной деятельности	Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Методы визуализации, медитации и аутотренинга. Дыхательные практики саморегуляции. Дискуссия «Эффективность методов саморегуляции и коррекции психических состояний в профессиональной деятельности»
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Способы телесно-ориентированной саморегуляции психических состояний. Методы эмоциональной саморегуляции.

Распределение трудоемкости СРС при изучении учебной дисциплины

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
Подготовка к зачету	22
Проработка конспекта лекций	-
Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	30
Проработка учебного материала	24
Написание докладов	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, 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: 21.01.2025).

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: 21.01.2025).

Дополнительная литература

Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540209> (дата обращения: 21.01.2025).

Ефимова, Н. С. Социальная психология : учебник для вузов / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 442 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15629-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559747> (дата обращения: 21.01.2025).

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)
Тренинговый зал (каб. 224)	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, маркерная доска). Технические средства обучения: переносной ноутбук Световые песочные столы. Пуфы-кресла. Воздушно-пузырьковые панели (2 шт)	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 Deskto Security Suite (K3) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022).
Помещение для самостоятельной работы, (каб. 407)	Специализированная мебель, технические средства обучения: автоматизированные рабочие места, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду организации	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 Deskto 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 приобретает 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 работам 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 собеседованиях, 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 психической саморегуляции личности</u>
	(наименование)
образовательная программа	<u>37.04.01 Психология. Психология управления, консультирование и коучинг</u>

Йошкар-Ола, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.	17
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.....	28

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	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Выделяет и характеризует приоритеты развития собственной деятельности	Знать: Способы расстановки приоритетов в собственной деятельности Уметь: Расставлять приоритеты развития собственной деятельности Владеть: Способностью выделять приоритеты развития собственной деятельности	Темы докладов, Примерный перечень вопросов/заданий к зачету
		УК-6.2. Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда	Знать: Способы и методы профессионального развития Уметь: Планировать профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда Владеть: Навыками профессионального развития с учетом особенностей профессиональной деятельности и	Темы докладов, Примерный перечень вопросов/заданий к зачету

			требований рынка труда	
		УК-6.3. Определяет возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки.	Знать: Возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки. Уметь: Определять возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки. Владеть: Навыками совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки.	Темы докладов, Примерный перечень вопросов/заданий к зачету
2	ОПК-9. Способен выполнять основные функции управления психологической практикой	ОПК-9.1 Анализирует социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей, и определяет принципы функционирования профессионального коллектива.	Знать: Социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей Уметь: Анализировать социально-психологические явления, возникающие в результате	Темы докладов, Примерный перечень вопросов/заданий к зачету

			совместной деятельности людей Владеть: Способностью анализировать и определять принципы функционирования профессионального коллектива	
--	--	--	---	--

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 управления, консультирование и коучинг проходят текущую аттестацию в 1 семестре.

Оценочные средства текущего контроля:

– доклад

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	Тема 1. Психические состояния как психическое явление	УК 6.1 – УК 6.3 ОПК 9.1	доклад
2	Тема 2. Структура психического состояния	УК 6.1 – УК 6.3 ОПК 9.1	доклад
3	Тема 3. Профессиональная деятельность как источник психических состояний.	УК 6.1 – УК 6.3 ОПК 9.1	доклад
4	Тема 4. Теория измерения и анализа психических состояний	УК 6.1 – УК 6.3 ОПК 9.1	доклад
5	Тема 5. Методы и технология измерения психических состояний	УК 6.1 – УК 6.3 ОПК 9.1	доклад
6	Тема 6. Психорегуляция как средство формирования психической надежности.	УК 6.1 – УК 6.3 ОПК 9.1	доклад
7	Тема 7. Саморегуляция и психологическая коррекция функциональных состояний	УК 6.1 – УК 6.3 ОПК 9.1	доклад
8	Тема 8. Методы саморегуляции и коррекции психических состояний в профессиональной деятельности	УК 6.1 – УК 6.3 ОПК 9.1	доклад

Перечень тем докладов

1. Системный подход в исследованиях психической регуляции.
2. Многоуровневый характер индивидуально-типических особенностей и их влияние на психическую регуляцию деятельности. Влияние типологических свойств нервной системы на процессы психической регуляции (Е.А. Климов).
3. Место когнитивного стиля в системе психической регуляции (В.С. Мерлин). Влияние личностных характеристик на психическую регуляцию различных видов деятельности (В.И. Моросанова).
4. Структурно-функциональная модель О.А. Конопкина о процессуальных аспектах психической регуляции. Сознание как высший уровень психического отражения и высший уровень саморегуляции.
5. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция. Стресс, фрустрация, тревога: определения, типологии, методы регуляции.

6. Человек как система саморегуляции. Процесс саморегуляции как единство структурно-функциональных и содержательных аспектов.
7. Биоэнергетический уровень саморегуляции: биоэнергетический анализ А. Лоуэна как целостный продуктивный подход к саморегуляции человека.
8. Диагностика индивидуальных особенностей саморегуляции: принципы проведения диагностики саморегуляции.
9. Опросник В.И. Моросановой "Стиль саморегуляции поведения": основные категории индивидуальных особенностей саморегуляции; индивидуальные профили саморегуляции; общая характеристика и описание шкал опросника; порядок тестирования, обработки и анализа результатов.
10. Адаптации и модификации методики В.И. Моросановой.
11. Методы психической регуляции и саморегуляции. Классификация методов психической регуляции в труде по Е.А. Климову.
12. Прямые методы психической регуляции: психоморфологические средства, музыкотерапия, библиотерапия, рефлексологический.
13. Методы опосредованных влияний: трудотерапия, имитационные игры, внушение.
14. Методы самоуправления состояниями: нервно-мышечная релаксация, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, сенсорная репродукция.
15. Методы субъективной оценки функциональных состояний (ФС) человека.
16. Разные классы диагностических методов: регистрация физиологических параметров функционирования различных систем организма, поведенческие пробы и наблюдение за исполнением трудовых заданий, объективирующие психометрические тесты.
17. Особый класс диагностических процедур - методы субъективной оценки ФС.
18. Индивидуальная и групповая диагностика субъективных проявлений ФС. Диагностика индивидуальной и групповой задач, ориентированная на оценку актуального ФС.
19. Особенности описания состояний релаксации: понятия «аутогенное состояние», «аутогенное смещение», «аутогенное погружение».
20. Различные подходы к изучению состояний релаксации: анализ уровней проявления, анализ причин формирования.
21. Экспериментальные исследования восстановительных эффектов при переживании состояний релаксации.
22. Профессионально-прикладные возможности использования феномена повышенной внушаемости и самовнушаемости в процессе переживания состояний релаксации
23. Характеристика состояний релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции.

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.

Промежуточная аттестация по дисциплине Тренинг психической саморегуляции личности

Обучающиеся по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология управления, консультирование и коучинг проходят промежуточную аттестацию в форме **зачета** в 1 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 современных методах психологической диагностики и оценки.

Выполнение практического задания должно отвечать следующим требованиям:

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

Критерии оценивания ответов на зачете

Уровень освоения компетенции	Формулировка требований к степени сформированности компетенций	Шкала оценивания
Компетенции сформированы	Знает способы расстановки приоритетов в собственной деятельности Знает способы и методы профессионального развития Знает возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки. Знает социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей Расставляет приоритеты развития собственной деятельности Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда Определяет возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной	зачтено

	самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки. Анализирует социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей Владеет способностью выделять приоритеты развития собственной деятельности Владеет навыками профессионального развития с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда Владеет навыками совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки. Владеет способностью анализировать и определять принципы функционирования профессионального коллектива	
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.

Примерный перечень вопросов/ заданий к зачету

№ п/п	Открытый вопрос/ задание	Шаблон ответа	Формируемая компетенция
1.	Понятие «Саморегуляция» в буквальном переводе с латинского языка (regular) означает: А) регуляция Б) приводить в порядок В) подчинять определенному правилу Г) налаживать Д) регулировать	А	УК-6
2.	Саморегуляция это	А	УК-6

	А) управление своим психоэмоциональным состоянием Б) управление своими движениями В) управление своим дыханием		
3.	Выберите основные способы саморегуляции: А) способы, связанные с управлением дыхания Б) способы, связанные с управлением тонусом мышц В) способы, связанные с воздействием слова Г) все ответы верны	Г	УК-6
4.	Перегрузка информацией является стрессором: А) эмоциональным Б) информационным В) физиологическим	Б	УК-6
5.	Психологическими стрессорами являются А) большой объем информации Б) переутомление В) инфекция	А	УК-6
6.	Аутогенная тренировка предполагает А) самовнушение Б) мышечное расслабление В) все ответы верны	В	УК-6
7.	Состояние напряжения, вызванное действием различных раздражителей: А) страсть Б) стресс В) аффект	Б	УК-6
8.	Необходимость в принятии важного решения является стрессором: А) эмоциональным Б) информационным	А	ОПК-9
9.	Воля связана с: А) самоограничением Б) приложением усилий В) все ответы верны	В	ОПК-9
10.	Сущность психической саморегуляции сводится к двум основным умениям: А) регулировать свою психику постоянно Б) активизировать свою психику, когда надо В) контролировать свою психику иногда Г) успокаивать свою психику, когда это необходимо	А, Б	ОПК-9
11.	Задачи саморегуляции А) повышение наблюдательности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий; Б) снижение биологической напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий;	В	ОПК-9

	В) снижение психофизиологической напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий; Г) снижение эффективности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий; Д) увеличение психофизиологической напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий.		
12.	К устойчивым психическим состояниям личности относятся: А) конфликтные психические состояния Б) оптимальные и кризисные состояния В) состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения Г) психические состояния нарушенного сознания Д) пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость)	Б, Г, Д	ОПК-9
13.	Методы саморегуляции вегетативных функций человека, позволяющие непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них называются методом А) самонаблюдения Б) медитации В) биологической обратной связи Г) релаксации	В	ОПК-9
14.	Способность постановки адекватной цели и предвосхищения конечного результата своей деятельности – это А) Самопознание Б) Самоуправление В) Саморегуляция Г) Самоориентация	Б	УК-6
15.	Суггестор — это человек, который осуществляет: А) передачу информации Б) внушение В) подвергает внушению	Б	ОПК-9
16.	Сопоставьте подходы к механизмам и приемам саморегуляции психических состояний человека и их описания. А) детерминистский подход Б) поведенческий подход В) системный подход 1. рассматривает индивидуальную саморегуляцию через систему взаимодействия большего количества факторов 2. представляет саморегуляцию через	А1, Б2, В3	ОПК-9

	существующие, жестко установленные связи между конкретными условиями и психофизиологическими реакциями организма 3. подразумевает понимание процессов саморегуляции как сложной структуры с большим количеством взаимосвязанных уровней		
17.	Какой уровень непосредственной активности включает такие методы и методики саморегуляции, как самоприказ, самоконтроль, переоценка значимости ситуации? А) не осознаваемый индивидом, без волевого контроля Б) осознаваемый и поддающийся волевому контролю В) не осознаваемый индивидом, но поддающийся волевому контролю Г) сознательный и с волевым контролем	Г	ОПК-9
18.	Методы гипнотерапии и внушения оказывают наибольший эффект в момент: А) когда пациент в хорошем настроении Б) когда пациент сконцентрирован В) когда пациент спит Г) когда пациент напряжен	В	ОПК-9
19.	Метод аутогенной тренировки разработал: А) Э.Куэ. Б) И.Шульц В) А.Ролан Г) И. Саломатин	Б	УК-6
20.	Отличительные особенности группового психологического тренинга А) В тренинге могут участвовать только фактически здоровые люди Б) Когнитивный компонент всегда является в тренинге главным В) В тренинге уделяется большое внимание отдельным психологическим структурам Г) Тренинг связан с понятием нормы психического развития, на которую он ориентирован	В	ОПК-9

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 являлся 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 по-этому 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 ссылается.

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 [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.