

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 01.07.2025 11:08:14  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2025г., протокол УМС №5

## Методика саморегуляции психического здоровья рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Медико-биологических основ физической культуры</b>	
Учебный план	g490402-ФизРеаб-25-2.plx 49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте	
Квалификация	<b>Магистр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>6 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах: экзамены 3
в том числе:		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	139	
часов на контроль	45	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	17 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	139	139	139	139
Часы на контроль	45	45	45	45
Итого	216	216	216	216

Программу составил(и):  
*доцент, Шнейдер В.Ю.*

Рабочая программа дисциплины  
**Методика саморегуляции психического здоровья**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 946)

составлена на основании учебного плана:

49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте  
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой кандидат биологических наук, доцент Мальков М.Н.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Цель дисциплины – формирование профессиональной компетентности магистров по направлению 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль: Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте.
1.2	Дисциплина «Методика саморегуляции психического здоровья» обеспечивает формирование компетенций, позволяющих:
1.3	- осуществлять контроль и коррекцию при реализации реабилитационного процесса;
1.4	- осуществлять поиск новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;
1.5	- применять знания из области подготовки спортсменов (новые технологии и методы) в профессиональной деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	
2.1.2	Психологические основы адаптивной физической культуры и спорта
2.1.3	Самоорганизация и саморазвитие
2.1.4	Основы научных исследований в области физической культуры и спорта
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПК-4.2:** Осуществляет контроль и коррекцию при реализации реабилитационного процесса

**ПК-5.1:** Осуществлять поиск новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте

**ПК-3.1:** Способен осуществлять поиск новых теорий, технологий и методов в профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Теоретические основы технологий и методов в профессиональной деятельности
3.1.2	Средства и методы контроля и коррекции при реализации реабилитационного процесса
3.1.3	Направления поиска новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Осуществлять поиск новых теорий, технологий и методов в профессиональной деятельности
3.2.2	Осуществлять контроль и коррекцию при реализации реабилитационного процесса
3.2.3	Осуществлять поиск новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
-------------	---	----------------	-------	-------------	------------	------------

	<b>Раздел 1. Введение в методику саморегуляции психического здоровья</b>					
1.1	Проблемы, цели и задачи саморегуляции психического здоровья /Лек/	3	2	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.2	Проблемы, цели и задачи саморегуляции психического здоровья /Пр/	3	2	ПК-4.2 ПК-3.1 ПК-5.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.3	Проблемы, цели и задачи саморегуляции психического здоровья /Ср/	3	20	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.4	Методические и психофизиологические основы саморегуляции психического здоровья /Лек/	3	2	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.5	Методические и психофизиологические основы саморегуляции психического здоровья /Пр/	3	2	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.6	Методические и психофизиологические основы саморегуляции психического здоровья /Ср/	3	20	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
	<b>Раздел 2. Диагностика психического здоровья</b>					
2.1	Диагностика свойств личности /Лек/	3	2	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.2	Диагностика свойств личности /Пр/	3	2	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.3	Диагностика свойств личности /Ср/	3	20	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.4	Диагностика психического здоровья /Лек/	3	2	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.5	Диагностика психического здоровья /Пр/	3	2	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.6	Диагностика психического здоровья /Ср/	3	20	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.7	Составление рекомендаций по саморегуляции психического здоровья /Лек/	3	2	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.8	Составление рекомендаций по саморегуляции психического здоровья /Пр/	3	2	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.9	Составление рекомендаций по саморегуляции психического здоровья /Ср/	3	20	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	

	<b>Раздел 3. Методики саморегуляции психического здоровья</b>					
3.1	Классический аутотренинг, как средство саморегуляции психического здоровья /Лек/	3	4	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.2	Классический аутотренинг, как средство саморегуляции психического здоровья /Пр/	3	4	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.3	Классический аутотренинг, как средство саморегуляции психического здоровья /Ср/	3	20	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.4	Нетрадиционные техники саморегуляции психического здоровья /Лек/	3	2	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.5	Нетрадиционные техники саморегуляции психического здоровья /Пр/	3	2	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.6	Нетрадиционные техники саморегуляции психического здоровья /Ср/	3	19	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
	<b>Раздел 4. Зачет</b>					
4.1	Экзамен /Экзамен/	3	45	ПК-4.2 ПК-3.1 ПК-5.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
4.2	Контрольная работа /Контр.раб./	3	0	ПК-4.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Покровский В. М.	СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ – ОЦЕНКА И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	Москва: ФГБНУ "НИИНФ им. П.К. Анохина", 2015, электронный ресурс	1
Л1.2	Б.П. Яковлев, Л.Е. Савиных, А.А. Пасишников	Психодиагностика и психорегуляция психических состояний спортсменов	учебное пособие/ Под ред. д.псих.н., профессора Б.П.Яковлева, к.п.н., доцента Л.Е. Савиных, к.п.н., А.А. Пасишников – Сургут., 2014	20

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Носс И. Н.	Психодиагностика: учебник для бакалавров, для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Психология"	М.: Юрайт, 2011	11
Л2.2	Бабушкин Г.Д.	Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012, электронный ресурс	1

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Моросанова В. И., Аронова Е. А.	Самосознание и саморегуляция поведения	Москва: Институт психологии РАН, 2007, электронный ресурс	1

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Виртуальная библиотека <a href="http://www.vlibrary.ru">http://www.vlibrary.ru</a>			
Э2	Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов <a href="http://window.edu.ru/window/library">http://window.edu.ru/window/library</a>			
Э3	Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://www.zdobr.ru/">http://www.zdobr.ru/</a>			

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office			
---------	--	--	--	--

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>			

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебные аудитории для проведения лекционных и практических (семинарских) занятий, укомплектованные техническими средствами (компьютеры, презентационные оборудование) для предоставления учебной информации студентам.			
-----	--	--	--	--