

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Алтынова Надежда Витальевна  
Должность: Врио ректора  
Дата подписания: 22.05.2026 15:54:42  
Уникальный программный ключ:  
462c2135e66a27da081de929bee6129e7d2f3758

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Чувашский государственный аграрный университет"

(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)

Кафедра Общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной  
и научной работе



Л.М. Иванова

20.02.2026 г.

**ФТД.01**

**Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 43.03.01 Сервис  
Направленность (профиль) Сервис в туризме

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 32

самостоятельная работа 40

Виды контроля в семестрах:

зачет 6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	<b>6 (3.2)</b>		Итого	
Неделя	17 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*ст.пр., Сергеева Н.А.*

При разработке рабочей программы дисциплины (модуля) "Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья" в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.01 Сервис (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 514).

2. Учебный план: Направление подготовки 43.03.01 Сервис

Направленность (профиль) Сервис в туризме, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ от 20.02.2026 г., протокол № 09.

Рабочая программа дисциплины (модуля) проходит согласование с использованием инструментов электронной информационно-образовательной среды Университета.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Агаева Е.В.

Заведующий выпускающей кафедрой Абросимова М.С.

Председатель методической комиссии факультета Гаврилов В.Н., Таланова Н.В.

Директор научно-технической библиотеки Викторова В.А.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	создание у студентов мотивации к самоисследованию и оказанию психологической помощи самим себе.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ОПОП:	ФТД
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

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

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы
УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата
УК-6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>
3.1.1 • понятия психосаморегуляции, ее физиологические и психологические механизмы;
3.1.2 • исторические, этические, методические, психологические аспекты саморегуляции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
<b>3.2 Уметь:</b>
3.2.1 • анализировать и сравнивать различные методы и методики саморегуляции, осмысляя их ценность лично для себя.
<b>3.3 Иметь навыки и (или) опыт деятельности:</b>
3.3.1 • самоисследования и саморегуляции, конспектирования научной литературы по проблемам саморегуляции.

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

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Прак. подг.	Примечание
<b>Раздел 1. Историко-теоретические вопросы курса</b>							
Общая характеристика саморегуляции /Лек/	6	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	
Общая характеристика саморегуляции /Пр/	6	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	Опрос на практических занятиях. Подготовка докладов.
Общая характеристика саморегуляции /Ср/	6	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	Изучение учебного материала. Подготовка докладов и реферата

Этические вопросы саморегуляции /Лек/	6	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	
Этические вопросы саморегуляции /Пр/	6	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	Опрос на практических занятиях. Подготовка докладов.
Этические вопросы саморегуляции /Ср/	6	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	Изучение учебного материала. Подготовка докладов и реферата
Теоретические подходы к саморегуляции /Лек/	6	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	
Теоретические подходы к саморегуляции /Пр/	6	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	Опрос на практических занятиях. Подготовка докладов. Тестирование
Теоретические подходы к саморегуляции /Ср/	6	6	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	Изучение учебного материала. Подготовка докладов и реферата
<b>Раздел 2. Методы саморегуляции</b>							
Техники саморегуляции /Лек/	6	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	
Техники саморегуляции /Пр/	6	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	2	0	Виды интерактивных занятий: круглый стол; учебная дискуссия; деловая игра
Техники саморегуляции /Ср/	6	6	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	Изучение учебного материала. Подготовка докладов и реферата
Профилактика утомления /Лек/	6	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	
Профилактика утомления /Пр/	6	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	Опрос на практических занятиях. Подготовка докладов. Тестирование

Профилактика утомления /Ср/	6	6	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	Изучение учебного материала. Подготовка докладов и реферата
<b>Раздел 3. Прикладные вопросы саморегуляции</b>							
Саморегуляция и межличностные отношения /Лек/	6	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	2	0	проблемная лекция
Саморегуляция и межличностные отношения /Пр/	6	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	
Саморегуляция и межличностные отношения /Ср/	6	6	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	Тестирование
<b>Раздел 4. Контроль</b>							
/Зачёт/	6	0	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Примерный перечень вопросов к зачету

Вопросы для оценки знаний теоретического курса

1. Понятие «саморегуляция», его соотношение с понятиями «саморазвитие», «самосовершенствование», «самовоспитание».
2. Саморегуляция и произвольность.
3. Саморегуляция в структуре самосознания.
4. Виды саморегуляции (классификация по средствам, способам, объектам).
5. Этические принципы занятий саморегуляцией.
6. Теоретические основы саморегуляции. Подход к саморегуляции в культурно-исторической школе Л. С. Выготского. Саморегуляция как деятельность, ее строение.
7. Психологические механизмы саморегуляции. Характеристика внутреннего диалога.
8. Методы профилактики стресса при помощи саморегуляции.
9. Физиологические механизмы саморегуляции.
10. Общая характеристика методов произвольной саморегуляции.
11. Арт-терапия. Цветотерпия. Музыкаотерапия.
12. Аутогенная тренировка.
13. Активная нервно-мышечная релаксация.
14. Трудные психические состояния как объекты саморегуляции.
15. Саморегуляция как средство психогигиены и психопрофилактики.
16. Особенности саморегуляции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
17. Актуальность саморегуляции в студенческом возрасте.
18. Стресс и способы его преодоления.
19. Роль самоисследования, работы с собой.
20. Профилактика утомления.
21. Частные методики саморегуляции (приемы работы с самоотношением, психологическим временем, телесным напряжением, собственными страхами и др.).
22. Самоанализ.

Вопросы на оценку понимания/умений студента:

1. Каково содержание понятия «саморегуляция»?
2. Определение психологической произвольной саморегуляции.
3. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
4. Назовите классификацию методов саморегуляции в зависимости от временных параметров взаимодействия со стресс-фактором?
5. Дайте определение терминам «самоконтроль», «саморегуляция», «самоорганизация».
6. Общее и специфическое в методах саморегуляции.

7.	Какие практические наблюдения И. Шульца стали основой методики аутогенной тренировки?
8.	Каковы основные психофизиологические последствия глубокого мышечного расслабления?
9.	Назовите противопоказания для занятий аутогенной тренировкой?
10.	Сформулируйте общие рекомендации по профилактике стресса.
11.	Каковы цели и задачи самомониторинга?
12.	Приемы саморегуляции при различных неблагоприятных психических состояниях.
<b>5.2. Примерный перечень вопросов к экзамену</b>	
Не предусмотрено	
<b>5.3. Тематика курсовых работ (курсовых проектов)</b>	
Не предусмотрено	
<b>5.4. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля</b>	
Темы докладов	
1.	Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2.	Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3.	Физиологические механизмы саморегуляции.
4.	Виды саморегуляции.
5.	Характеристика методов саморегуляции.
6.	Сущность, методика и практическое использование АТ.
7.	Общая характеристика методов саморегуляции.
8.	Роль саморегуляции в поддержании здоровья для лиц с ОВЗ.
9.	Стратегии поведения при стрессе.
10.	Психологические механизмы саморегуляции.
11.	Арттерапия.
12.	Цветотерапия.
13.	Музыкотерапия.

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Чумакова Т. Н.	Социализация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие	Персиановский: Донской ГАУ, 2021	Электронный ресурс
Л1.2	Самойлова Л. П.	Социальная адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях профессиональной деятельности: учебно-методическое пособие	Норильск: ЗГУ им. Н.М. Федоровского, 2023	Электронный ресурс
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Виноградова Н. И., Кохан С. Т., Сёмина М. В., Ходюкова Т. А.	Психолого-педагогическая адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве вуза: учебное пособие	Чита: ЗабГУ, 2020	Электронный ресурс
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	SuperNovaReaderMagnifier			
6.3.1.2	ОС Windows XP			
6.3.1.3	MozillaFirefox			
6.3.1.4	Справочная правовая система КонсультантПлюс			
6.3.1.5	Электронный периодический справочник «Система Гарант»			
6.3.1.6	ОС Windows Vista			
6.3.1.7	ОС Windows 7			
6.3.1.8	ОС Windows 8			
6.3.1.9	ОС Windows 10			
6.3.1.10	Ubuntu (Mint)			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	Электронная библиотечная система издательства «Лань». Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>			

6.3.2.2	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ». Полнотекстовый, обновляемый. Доступ по локальной сети академии
---------	---

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

Аудитория	Вид работ	Назначение	Оснащенность
123		Помещение для самостоятельной работы	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации(19 шт.), столы (17 шт.), компьютерный стол 6-и местный (3 шт.), стулья ученические (34 шт.), стулья п/м (18 шт.), стеллажи с литературой, видеоувеличитель Optelec Wide Screen (1 шт.)
121		Учебная аудитория	Ростомер медицинский РМ-1 (1 шт.), динамометр становой (1 шт.), динамометр кистевой (1 шт.), измеритель арт. давления (2 шт.), стол преподавательский (1 шт.), столы (8 шт.), стулья (12 шт.), слухоречевой тренажер СОЛО-01 (1 шт.)
119		Учебная аудитория	Демонстрационное оборудование (проектор Toshibax200, экран с электроприводом СЕНА EcMaster Electric 180*180, ноутбук Acer Aspire A315-21-434) и учебно-наглядные пособия, доска классная (1 шт.), столы (31 шт.), стулья ученические (61 шт.)

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методика изучения курса предусматривает наряду с лекциями и семинарскими занятиями, организацию самостоятельной работы студентов, проведение консультаций, руководство докладами студентов для выступления на научно-практических конференциях, осуществление текущего, промежуточного форм контроля.

Система знаний по дисциплине «Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья» формируется в ходе аудиторных и внеаудиторных (самостоятельных) занятий. Используя лекционный материал, учебники и учебные пособия, дополнительную литературу, проявляя творческий подход, бакалавр готовится к семинарским занятиям, рассматривая их как пополнение, углубление, систематизацию своих теоретических знаний.

Для освоения дисциплины студентами необходимо:

1. посещать лекции, на которых в сжатом и системном виде излагаются основы дисциплины: даются определения понятий, которые должны знать студенты. Студенту важно понять, что лекция есть своеобразная творческая форма самостоятельной работы. Надо пытаться стать активным соучастником лекции: думать, сравнивать известное с вновь получаемыми знаниями, войти в логику изложения материала лектором, следить за ходом его мыслей, за его аргументацией, находить в ней кажущиеся вам слабости. Во время лекции можно задать лектору вопрос, желательно в письменной форме, чтобы не мешать и не нарушать логики проведения лекции. Слушая лекцию, следует зафиксировать основные идеи, положения, обобщения, выводы. Работа над записью лекции завершается дома. На свежую голову (пока еще лекция в памяти) надо уточнить то, что записано, обогатить запись тем, что не удалось зафиксировать в ходе лекции, записать в виде вопросов то, что надо прояснить, до конца понять. Важно соотносить материал лекции с темой учебной программы и установить, какие ее вопросы нашли освещение в прослушанной лекции. Тогда полезно обращаться и к учебнику. Лекция и учебник не заменяют, а дополняют друг друга.

2. посещать семинарские занятия, к которым следует готовиться и активно на них работать. Задание к занятию выдает преподаватель. Задание включает в себя основные вопросы, тесты и рефераты для самостоятельной работы, литературу. Семинарские занятия начинаются с вступительного слова преподавателя, в котором называются цель, задачи и вопросы занятия. В процессе проведения занятий преподаватель задает основные и дополнительные вопросы, организует их обсуждение. На семинарских занятиях разбираются тестовые задания и задания, выданные для самостоятельной работы, заслушиваются реферативные выступления. Студенты, пропустившие занятие, или не подготовившиеся к нему, приглашаются на консультацию к преподавателю. Семинарское занятие заканчивается подведением итогов: выводами по теме и выставлением оценок.

3. систематически заниматься самостоятельной работой, которая включает в себя изучение нормативных документов, материалов учебников и статей из научной литературы, написание докладов, рефератов, эссе. Задания для самостоятельной работы выдаются преподавателем.

4. под руководством преподавателя заниматься научно-исследовательской работой, что предполагает выступления с докладами на научно-практических конференциях и публикацию тезисов и статей по их результатам.

5. при возникающих затруднениях при освоении дисциплины «Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья», для неуспевающих студентов и студентов, не посещающих занятия, проводятся еженедельные консультации, на которые приглашаются неуспевающие студенты, а также студенты, испытывающие потребность в помощи преподавателя при изучении дисциплины.

### ПРИЛОЖЕНИЯ

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_