

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.10.2025 11:41:29  
Уникальный программный ключ:  
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования**  
**«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ,**  
**Ректор**  
**НОЧУ ВО «МУНИИ»**  
**В.В. Борисова**  
подпись  
«21» апреля 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психологическая саморегуляция функциональных состояний**

**направление подготовки**  
**37.03.01 Психология**

**Профиль подготовки:**  
**Консультативная психология**

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

**Форма обучения**  
*Очная, очно-заочная*

**Москва 2025 г.**

## 1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Психологическая саморегуляция функциональных состояний»

| Код и наименование компетенций                                                                                                                                                                                           | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 2 – способность к реализации адекватных, надежных и валидных методов количественной и качественной психологической оценки данных в консультативной практике обучающихся и других участников образовательного процесса | ИПК-2.1. Формулирует требования в соответствие с теоретико-методологическими основами количественной и качественной психодиагностики в рамках консультативной практики по вопросам обучения и развития;<br>ИПК-2.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры психодиагностики личности, отношений и групповых процессов по вопросам обучения и развития детей и обучающихся;                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ПК - 3 – способность к разработке и реализации стандартных программ, направленных на профилактику проблем в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии                                     | ИПК-3.1. Формулирует требования в соответствие с теоретико-методологическими основами психологического просвещения и психологической профилактики проблем в личностном и социальном развитии, образовании и профессиональном выборе;<br>ИПК-3.2. Эффективно разрабатывает стандартные программы, направленные на психологическое просвещение и профилактику отклонений в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии;<br>ИПК-3.3. Осуществляет применение конкретных процедур и методов психологического просвещения и профилактики отклонений в личностном и социальном статусе, сопровождения образовательного процесса и профессионального развития. |

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.04 «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» составляет 3 зачетных единиц.

### Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очная форма обучения

| Вид учебной работы                | Всего часов | Семестры  |          |
|-----------------------------------|-------------|-----------|----------|
|                                   |             | 5         | -        |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b> | <b>90</b>   | <b>90</b> | <b>-</b> |
| В том числе:                      | -           | -         | -        |
| Лекции                            | 36          | 36        | -        |
| Практические занятия (ПЗ)         | 54          | 54        | -        |

|                                          |              |              |          |
|------------------------------------------|--------------|--------------|----------|
| Семинары (С)                             | -            | -            | -        |
| Лабораторные работы (ЛР)                 | -            | -            | -        |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>    | <b>18</b>    | <b>18</b>    | <b>-</b> |
| В том числе:                             | -            | -            | -        |
| Курсовой проект (работа)                 | -            | -            | -        |
| Расчетно-графические работы              | -            | -            | -        |
| Реферат                                  | -            | -            | -        |
| Подготовка к практическим занятиям       | 18           | 18           | -        |
| Тестирование                             | -            | -            | -        |
| Вид промежуточной аттестации – зачет     | -            | -            | -        |
| <b>Общая трудоемкость час / зач. ед.</b> | <b>108/3</b> | <b>108/3</b> | <b>-</b> |

**Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очно-заочная форма обучения**

| Вид учебной работы                       | Всего часов  | Семестры     |          |
|------------------------------------------|--------------|--------------|----------|
|                                          |              | 5            | -        |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>        | <b>72</b>    | <b>72</b>    | <b>-</b> |
| В том числе:                             | -            | -            | -        |
| Лекции                                   | 36           | 36           | -        |
| Практические занятия (ПЗ)                | 36           | 36           | -        |
| Семинары (С)                             | -            | -            | -        |
| Лабораторные работы (ЛР)                 | -            | -            | -        |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>    | <b>36</b>    | <b>36</b>    | <b>-</b> |
| В том числе:                             | -            | -            | -        |
| Курсовой проект (работа)                 | -            | -            | -        |
| Расчетно-графические работы              | -            | -            | -        |
| Реферат                                  | -            | -            | -        |
| Подготовка к практическим занятиям       | 36           | 36           | -        |
| Тестирование                             | -            | -            | -        |
| Вид промежуточной аттестации – зачет     | -            | -            | -        |
| <b>Общая трудоемкость час / зач. ед.</b> | <b>108/3</b> | <b>108/3</b> | <b>-</b> |

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий Очная форма

| № п/п | Раздел/тема Дисциплины                         | Общая трудоемкость | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час |                      |                                    |  |
|-------|------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------|--|
|       |                                                |                    | Контактная работа                                                     |                      | Самостоятельная работа обучающихся |  |
|       |                                                | Всего              | лекции                                                                | практические занятия |                                    |  |
| 1.    | Тема 1. Введение в дисциплину «Психологическая | 10                 | 4                                                                     | 4                    | 2                                  |  |

| №<br>п/п     | Раздел/тема<br>Дисциплины                        | Общая<br>трудоемкость | Виды учебных занятий, включая<br>самостоятельную работу обучающихся, час |                         |                                            |
|--------------|--------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|
|              |                                                  |                       | Контактная работа                                                        |                         | Самостоятель-<br>ная работа<br>обучающихся |
|              |                                                  | Всего                 | лекции                                                                   | практические<br>занятия |                                            |
|              | саморегуляция<br>функциональных<br>состояний»    |                       |                                                                          |                         |                                            |
| 2.           | Тема 2. Нервно-<br>мышечная релаксация           | 16                    | 4                                                                        | 10                      | 2                                          |
| 3.           | Тема 3. Идеомоторная<br>тренировка               | 16                    | 4                                                                        | 10                      | 2                                          |
| 4.           | Тема 4. Сенсорная<br>репродукция образов         | 22                    | 8                                                                        | 10                      | 4                                          |
| 5.           | Тема 5. Аутогенная<br>тренировка                 | 22                    | 8                                                                        | 10                      | 4                                          |
| 6.           | Тема 6. Дополнительные<br>средства саморегуляции | 22                    | 8                                                                        | 10                      | 4                                          |
| <b>Всего</b> |                                                  | <b>108</b>            | <b>36</b>                                                                | <b>54</b>               | <b>18</b>                                  |
| <b>Зачет</b> |                                                  | -                     | -                                                                        | -                       | -                                          |
| <b>Итого</b> |                                                  | <b>108</b>            | <b>36</b>                                                                | <b>54</b>               | <b>18</b>                                  |

#### Очно-заочная форма

| №<br>п/п     | Раздел/тема<br>Дисциплины                                                                             | Общая<br>трудоемкость | Виды учебных занятий, включая<br>самостоятельную работу обучающихся, час |                         |                                            |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|
|              |                                                                                                       |                       | Контактная работа                                                        |                         | Самостоятель-<br>ная работа<br>обучающихся |
|              |                                                                                                       | Всего                 | лекции                                                                   | практические<br>занятия |                                            |
| 1            | Тема 1. Введение в<br>дисциплину<br>«Психологическая<br>саморегуляция<br>функциональных<br>состояний» | 14                    | 4                                                                        | 4                       | 6                                          |
| 2.           | Тема 2. Нервно-<br>мышечная релаксация                                                                | 14                    | 4                                                                        | 4                       | 6                                          |
| 3.           | Тема 3. Идеомоторная<br>тренировка                                                                    | 14                    | 4                                                                        | 4                       | 6                                          |
| 4.           | Тема 4. Сенсорная<br>репродукция образов                                                              | 22                    | 8                                                                        | 8                       | 6                                          |
| 5.           | Тема 5. Аутогенная<br>тренировка                                                                      | 22                    | 8                                                                        | 8                       | 6                                          |
| 6.           | Тема 6. Дополнительные<br>средства саморегуляции                                                      | 22                    | 8                                                                        | 8                       | 6                                          |
| <b>Всего</b> |                                                                                                       | <b>108</b>            | <b>36</b>                                                                | <b>36</b>               | <b>36</b>                                  |
| <b>Зачет</b> |                                                                                                       | -                     | -                                                                        | -                       | -                                          |
| <b>Итого</b> |                                                                                                       | <b>108</b>            | <b>36</b>                                                                | <b>36</b>               | <b>36</b>                                  |

## 4.2. Содержание разделов дисциплины

### **Тема 1. Введение в дисциплину «Психологическая саморегуляция функциональных состояний»**

*Функциональные состояния как предмет психологического исследования.* Актуальность исследований ФС и их роль в жизни и деятельности современного человека. Сущность ФС и их основные виды. Структура и методические подходы к диагностике ФС. Профилактика ФС.

*Средства оптимизации функциональных состояний.* Средства оптимизации ФС. Основные направления и способы оптимизации ФС. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика. Способы внешнего воздействия на ФС и их краткая характеристика.

*Методы саморегуляции и их возможности по оптимизации функциональных состояний.* Цель, задачи и сущность психической саморегуляции. История развития методов психической саморегуляции. Общая характеристика основных методов саморегуляции (способов внутренней оптимизации ФС) и возможности их применения. Оценка эффективности овладения навыками психической саморегуляции.

### **Тема 2. Нервно-мышечная релаксация.**

*Теоретико-методологические основы нервно-мышечной релаксации.* Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность, алгоритм выполнения и психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты НМР. Практическое освоение метода НМР по элементам.

*Практика выполнения нервно-мышечной релаксации.* Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия НМР». Практическое освоение метода НМР в целом и ее модификаций. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия НМР».

### **Тема 3. Идеомоторная тренировка.**

*Теоретико-методологические основы идеомоторной тренировки.* Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода ИМТ, алгоритм выполнения техники ИМТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Просмотр учебного фильма по технике выполнения ИМТ. Выполнение подготовительных упражнений ИМТ.

*Практика выполнения идеомоторной тренировки.* Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия ИМТ». Практическое освоение метода ИМТ в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия ИМТ».

### **Тема 4. Сенсорная репродукция образов.**

*Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.*

*Теоретические основы СРО.* Сущность метода СРО, алгоритм выполнения техники СРО и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты.

*Практическое освоение техники СРО.* Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия СРО». Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия СРО».

### **Тема 5. Аутогенная тренировка.**

*Теоретико-методологические основы аутогенной тренировки.* Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода АТ, алгоритм выполнения техники АТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Выполнение основных упражнений АТ (низшей ступени, АТ-1).

*Практика выполнения аутогенной тренировки (низшая ступень).* Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-1». Практическое освоение метода АТ-1 в целом. Заполнение тестов

субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-1».

*Практика выполнения аутогенной тренировки (высшая ступень).* Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-2». Практическое освоение метода АТ-2 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-2».

#### **Тема 6. Дополнительные средства саморегуляции.**

*Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.*

*Теоретические основы дополнительных средств (техник) саморегуляции (упражнений специализированных видов гимнастики: музыкальное сопровождение композициями функциональной музыки осуществляется по выбору преподавателя и обучаемых; дыхательных техник (упражнений) саморегуляции).*

*Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции.*

### **4.3. Практические занятия / лабораторные занятия**

**Практическое занятие 1.1.** по теме 1 «Методы саморегуляции и их возможности по оптимизации функциональных состояний»

**Практическое занятие 2.1.** по теме 2. «Практика выполнения нервно-мышечной релаксации»

**Практическое занятие 3.1.** по теме 3. «Практика выполнения идеомоторной тренировки»

**Практическое занятие 4.1.** по теме 4. «Практическое освоение техники СРО»

**Практическое занятие 5.1.** по теме 5. «Практика выполнения аутогенной тренировки»

**Практическое занятие 6.1.** по теме 6. «Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции»

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

### **5.1. Основная литература**

1. Белашева, И. В. Психология кризисных состояний личности : учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 37.03.01 Психология : [16+] / И. В. Белашева, М. Л. Есаян, В. А. Мищенко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2022. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712179> (дата обращения: 30.05.2025). – Текст : электронный.

2. Осипова, Н. В. Клиническая психология : учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности : [16+] / Н. В. Осипова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2022. – 156 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712288> (дата обращения: 30.05.2025). – Текст : электронный.

3. Проективные методы в клинической психологии : учебное пособие : [16+] / Н. А. Канина, Л. В. Аргентова, Н. И. Корытченкова, С. С. Смагина ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022. – 182 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700732> (дата обращения: 30.05.2025). – Библиогр.: с. 132. – ISBN 978-5-8353-2900-7. – Текст : электронный.

4. Психические расстройства и расстройства поведения (F00-F99) : класс V МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации : практическое пособие / под ред. Б. А. Казаковцева, В. Б. Голланд. – 2-е изд. – Москва : Прометей, 2020. – 585 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

## **5.2. Дополнительная литература**

1. Журавлев А.Л. Социально-психологическое пространство личности [Электронный ресурс] / А.Л. Журавлев, А.Б. Купрейченко. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 496 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=220990>. – 21.07.2016.
2. Крыжановская Л.М. Методы психологической коррекции личности [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 239 с. – (Коррекционная педагогика). – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>. – 21.07.2016.
3. Моросанова В.И. Диагностика саморегуляции человека [Электронный ресурс] / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с. : табл., схем. – (Университетское психологическое образование). – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548>. – 21.07.2016.
4. Александер Ф., Селесник Ш. Человек и его душа: познание и врачевание от древности и до наших дней. – М., 1985.
5. Белик А.И. Измененные состояния сознания и психотерапия // Твое здоровье, № 2, 3, 1991.
6. Гейссельхарт Р. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации / Роланд Гейссельхарт, Кристиане Хофманн-Буркарт; [пер. с нем. М.Э. Рёш]. - 2-е изд., испр. - М.: Омега-Л, 2006.
7. Голмен Д. Многообразие медитативного опыта. От Каббалы до трансцендентальной медитации. – Киев, 1993.
8. Завьялов В.Ю. Музыкальная релаксационная терапия. Практическое руководство. – Новосибирск, 1995.
9. Козлов В. Психология свободного дыхания. Феноменология расширенных состояний сознания. – Ярославль, 1992.
10. Куэ Э. Школа самообладания путем сознательного (преднамеренного) самовнушения. – Н. Новгород, 1929.
11. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
12. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состояниями человека. – М.: Смысл, 2007
13. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993.
14. Напреенко А.К., Петров К.А. Психическая саморегуляция. – Киев: Здоровье, 1995.
15. Панкратов В.Н. Саморегуляция психологического здоровья: Практическое руководство. – М.: Институт психотерапии, 2001.
16. Петров Н.Н Самовнушение в древности и сегодня. – М.: Прогресс, 1986.
17. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний [Электронный ресурс] : феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. - М. : ПЕР СЭ, 2005. - 350 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86332>. - 21.07.2016.

## **Литература для самостоятельной подготовки**

1. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2002.
2. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз. – Киев, 1982.
3. Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / Под ред. В.И. Моросановой. – М. – Ставрополь: Издательство ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007.
4. Томас К. Высшая ступень аутогенной тренировки. – М.: Эйдос, 1994.
5. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. - М.: Медицина, 1985.

## **5.3. Программное обеспечение**

1. Microsoft Windows 10 Pro

2. Microsoft Office 2007

#### **5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Библиотека Гумер – гуманитарные науки - URL: <http://www.gumer.info/>
  2. Библиотека учебной и научной литературы - URL: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?pid=65>
  3. Вестник МГОУ (электронный журнал) - URL: <http://www.evestnik-mgou.ru/>
  4. Википедия — свободная энциклопедия. - URL: <http://ru.wikipedia.org>.
  5. Вопросы психологии - URL: <http://www.voppsy.ru/news.htm>
  6. Вопросы психологии (электронный) - URL: <http://www.voppsyl.ru/about/subscribe/>
  7. Киберленинка - URL: <http://cyberleninka.ru/>
  8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: <http://elibrary.ru>.
  9. Национальная психологическая энциклопедия - URL: <http://vocabulary.ru/>
  10. Персональный сайт Н.Н. Нечаева - URL: <https://sites.google.com/site/nechaevsite/>
  11. Персональный сайт Овчаренко – URL: <https://www.sites.google.com/site/viktorovcharenko/home>
  12. Поисковые системы. - URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
  13. Портал психологических изданий Psyjournals - URL: <http://psyjournals.ru>.
  14. Психологический журнал «Дубна» - URL: <http://www.psyanima.ru/index.php>
  15. Психология на русском языке - URL: <http://www.psychology.ru/>
  16. Психология человека - URL: <http://www.psibook.com/>
  17. Психология. Журнал Высшей школы экономики - URL: <http://psy-journal.hse.ru/about>
  18. Психология. Курс Современной Гуманитарной академии - URL: <http://website-seo.ru/>
  19. Психологи - URL: <http://www.wday.ru/psychologies/dosye/74/>
  20. Российская психология: информационно-аналитический портал - URL: <http://rospsy.ru>.
  21. Сайт Елены Ромек - URL: <http://lena.romek.ru/>
  22. Экзистенциальная и гуманистическая психология - URL: <http://hpsy.ru/>
  23. Электронная библиотека - URL: <http://www.koob.ru/>
  24. Электронная библиотека - URL: <http://www.twirpx.com/files/>
  25. Электронная гуманитарная библиотека. - URL: <http://www.gumfak.ru>.
- сайты психологических сообществ, центров оказания психологической помощи и т.д.:**
1. Американская психологическая ассоциация - URL: <http://www.apa.org/>
  2. Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной психотерапии - URL: <http://existentialtherapy.eu/>
  3. Институт практической психологии и психоанализа - URL: <http://psychol.ru/>
  4. Московская служба психологической помощи населению - URL: <http://www.msph.ru/index.shtml>
  5. Профессиональная психотерапевтическая лига - URL: <http://www.oppl.ru/>
  6. Психологический навигатор - URL: <http://www.psynavigator.ru/>
  7. Психологический центр на Пятницкой 37 - URL: <http://pcnp.ru/index.php>
  8. Российское психологическое общество - URL: <http://xn--n1abc.xn--p1ai/>
  9. Русское психоаналитическое общество - URL: <http://www.rps-arbat.ru/>
  10. Сообщество RusPsy - URL: <http://ruspsy.net/index.php>
  11. Центр ТРИАЛОГ - URL: <http://www.trialog.ru/center/index.php>
  12. Знаменитые психотерапевты (с переводом) <http://www.youtube.com/watch?v=0Q9iTpio9GM&feature=related>

#### **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины**



1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

## **7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

### **7.1. Методические рекомендации преподавателю**

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» является дисциплиной, формирующей у обучающихся профессиональные компетенции ПК-2, ПК-3. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Психологическая саморегуляция функциональных состояний».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 37.03.01 Психология.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» рассматривается в п.5 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» представлена в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к экзамену по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Психологическая саморегуляция функциональных состояний», приведен в п.8 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

### **7.2. Методические указания обучающимся**

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, письменные контрольные работы, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого

оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

#### Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» осуществляется в следующих формах:

—анализ правовой базы, регламентирующей деятельность организаций различных организационно-правовых форм;

—опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;

—решение типовых расчетных задач по темам;

—анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

#### Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.5 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Психологическая саморегуляция функциональных состояний». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.7 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

#### Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» проходит в форме зачета. Экзаменационный билет по дисциплине состоит из 2 вопросов теоретического характера и практического задания. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

## **8. Фонд оценочных средств по дисциплине**

**8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций**

| <b>Код и наименование компетенций</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Индикаторы достижения компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Форма контроля</b>                                                                                                                              | <b>Этапы формирования (разделы дисциплины)</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| ПК 2 – способность к реализации адекватных, надежных и валидных методов количественной и качественной психологической оценки данных в консультативной практике обучающихся и других участников образовательного процесса | ИПК-2.1. Формулирует требования в соответствие с теоретико-методологическими основами количественной и качественной психодиагностики в рамках консультативной практики по вопросам обучения и развития;<br>ИПК-2.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры психодиагностики личности, отношений и групповых процессов по вопросам обучения и развития детей и обучающихся;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Промежуточный контроль:<br>зачет<br>Текущий контроль:<br>опрос на практических занятиях;<br>контрольная работа;<br>доклад, тематическое вступление | 1-4                                            |
| ПК - 3 – способность к разработке и реализации стандартных программ, направленных на профилактику проблем в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии                                     | ИПК-3.1. Формулирует требования в соответствие с теоретико-методологическими основами психологического просвещения и психологической профилактики проблем в личностном и социальном развитии, образовании и профессиональном выборе;<br>ИПК-3.2. Эффективно разрабатывает стандартные программы, направленные на психологическое просвещение и профилактику отклонений в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии;<br>ИПК-3.3. Осуществляет применение конкретных процедур и методов психологического просвещения и профилактики отклонений в личностном и социальном статусе, сопровождения образовательного процесса и профессионального развития. |                                                                                                                                                    |                                                |

**8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания**

**8.2.1. Критерии оценки ответа на зачете**

(формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2; ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2, ИПК-3.3)

**«5» (отлично):** обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

**«4» (хорошо):** обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

**«3» (удовлетворительно):** обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

**«2» (неудовлетворительно):** обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

#### **8.2.2. Критерии оценки работы (выступления, доклады, анализ профессиональных ситуаций) обучающегося на практических занятиях**

(формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2; ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2, ИПК-3.3)

**«5» (отлично):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

**«4» (хорошо):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

**«3» (удовлетворительно):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

**«2» (неудовлетворительно):** обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

#### **8.2.3. Критерии оценки контрольной работы**

(формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2; ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2, ИПК-3.3)

**«5» (отлично):** все задания контрольной работы выполнены без ошибок в течение отведенного на работу времени; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки.

**«4» (хорошо):** задания контрольной работы выполнены с незначительными замечаниями в полном объеме либо отсутствует решение одного задания; работа выполнена

самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

**«3» (удовлетворительно):** задания контрольной работы имеют значительные замечания; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

**«2» (неудовлетворительно):** задания в контрольной работе выполнены не полностью или неправильно; отсутствуют или сделаны неправильно выводы и обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

#### **9.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:**

| <b>Уровень сформированности компетенции</b> | <b>Оценка</b>                | <b>Пояснение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий                                     | «5»<br>(отлично)             | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью;<br>все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне;<br>компетенции сформированы                                                                                                                                                                   |
| Средний                                     | «4»<br>(хорошо)              | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью;<br>все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями;<br>компетенции в целом сформированы                                                                                                                                               |
| Удовлетворительный                          | «3»<br>(удовлетворительно)   | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера;<br>большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки;<br>компетенции сформированы частично                                                                                                 |
| Неудовлетворительный                        | «2»<br>(неудовлетворительно) | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены;<br>большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки;<br>дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий;<br>компетенции не сформированы |

### **8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения**

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

#### **8.3.1. Текущий контроль (контрольная работа)**

(формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2; ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2, ИПК-3.3)

В рамках изучения дисциплины проводится контрольная работа, охватывающая изученные темы.

*Контрольная работа.* Контрольная работа включает анализ профессиональных проблем консультативной практики с использованием методов саморегуляции. Контрольная работа предполагает анализ выбранной темы с последующей презентацией результатов исследования

(доклад на занятии, выступление на конференции, статья в научном журнале или сборнике материалов конференции).

**Темы контрольной работы:**

1. Составить схему основных видов функциональных состояний, возникающих у человека в процессе жизнедеятельности;
2. Провести анализ причин и механизмов возникновения функциональных состояний;
3. Составить схему основных способов непосредственного воздействия на функциональные состояния;
4. Составить схему методов психологической саморегуляции негативных функциональных состояний;
5. Составить схему алгоритма экспресс-диагностики функциональных состояний;
6. Провести анализ возможностей применения полученных знаний, навыков и умений в своей будущей практической деятельности;
7. Составить схему алгоритма применения техники НМР;
8. Провести анализ психокоррекционных (психотерапевтических) эффектов НМР;
9. Составить схему алгоритма применения техники ИМТ;
10. Провести анализ психокоррекционных (психотерапевтических) эффектов ИМТ;
11. Составить схему алгоритма применения техники СРО;
12. Провести анализ психокоррекционных (психотерапевтических) эффектов СРО;
13. Составить схему алгоритма применения техники АТ-1; АТ-2;
14. Провести анализ психокоррекционных (психотерапевтических) эффектов АТ-1; АТ-2;
15. Составить схему алгоритма применения дыхательных техник;
15. Провести анализ психокоррекционных (психотерапевтических) эффектов дыхательных техник.

**8.3.2. Текущий контроль (доклад, тематическое вступление на практических занятиях)**

(формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2; ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2, ИПК-3.3)

**Примерные темы докладов и тематических выступлений по дисциплине**

Тематическое выступление: «Функциональные состояния как фактор психосоматического здоровья человека».

Тематическое выступление: «Методы саморегуляции как средство оптимизации функциональных состояний».

Тематическое выступление: «Психическая саморегуляция: история и современность».

**8.3.3. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)**

(формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2; ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2, ИПК-3.3)

**Примерные вопросы к зачету**

1. Место дисциплины «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» в общей системе подготовки бакалавра психологии.
2. Цели и задачи дисциплины.
3. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности бакалавра психологии по изучаемой дисциплине.
4. Последовательность и особенности изучения дисциплины.
5. Актуальность исследования функциональных состояний (ФС).
6. Роль ФС в жизнедеятельности человека.
7. Основные подходы к понятию «функциональные состояния».

8. Сущность основных видов ФС (утомление, монотония, напряженность, различные формы психологического стресса).

9. Сущность основных групп явлений, определяющих возникновение ФС (мотивация, содержание деятельности, величина сенсорной нагрузки, исходный фоновый уровень, индивидуальные особенности субъекта).

10. Структура и методические подходы к диагностике ФС.

11. Сущность диагностики ФС и основные требования к ней.

12. Основные принципы и методы диагностики и оценки ФС (физиологические, психологические).

13. Цель, основные направления и меры профилактики ФС.

14. Сущность и содержание психологических мер профилактики ФС.

15. Цель и задачи профилактики неблагоприятных ФС.

16. Типология основных способов нормализации состояния человека.

17. Основные направления оптимизации ФС человека.

18. Сущность психопрофилактического подхода к проблеме оптимизации ФС.

19. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика.

20. Способы внешнего воздействия на ФС и их краткая характеристика.

21. Сущность понятия «психическая саморегуляция», ее цель и задачи.

22. Сущность механизма психической саморегуляции.

23. Основные источники современных методов психической саморегуляции и раскройте историю их развития.

24. Основные методы психологической саморегуляции.

25. Понятие и сущность релаксации (нервно-мышечной релаксации - НМР).

26. Сущность механизма НМР.

27. Возможности НМР и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.

28. Особенности применения НМР релаксации.

29. Возможные побочные эффекты релаксации.

30. Модификации метода НМР.

31. Сущность метода активной НМР (АНМР) по Э. Джейкобсону и содержание основных упражнений АНМР.

32. Алгоритм выполнения АНМР.

33. Понятие, цель и сущность идеомоторной тренировки (ИМТ).

34. Сущность механизма ИМТ и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов ИМТ.

35. Особенности применения ИМТ.

36. Сущность и содержание классической техники ИМТ.

37. Алгоритм выполнения классической техники ИМТ.

38. Модифицированная техника ИМТ в измененных состояниях сознания и алгоритм ее выполнения.

39. Понятие, цель и сущность сенсорной репродукции образов (СРО).

40. Сущность механизма СРО и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов СРО.

41. Особенности применения СРО.

42. Сущность и содержание классической техники СРО.

43. Алгоритм выполнения классической техники СРО.

44. Модифицированные варианты техники СРО.

45. Понятие и сущность аутогенной тренировки (АТ).

46. Краткая характеристика основных источников метода АТ и история его развития.

47. Сущность механизма АТ.

48. Возможности АТ и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.

49. Особенности применения АТ и ее возможные побочные действия.

50. Краткая характеристика основных ступеней АТ (низшей, высшей).

51. Краткая характеристика основных модификаций метода АТ.
52. Сущность и содержание упражнений низшей ступени АТ-1 по И.Г. Шульцу.
53. Алгоритм выполнения низшей ступени АТ-1 по И.Г. Шульцу.
54. Сущность высшей ступени АТ-2.
55. Алгоритм выполнения высшей ступени АТ-2.
56. Сущность и содержание полного и сокращенного комплексов психорегулирующей тренировки (ПРТ).
57. Техника выполнения полного и сокращенного комплексов ПРТ.
58. Сущность и содержание методики аутоофтальмотренинга Л.П. Гримака.
59. Техника выполнения методики аутоофтальмотренинга Л.П. Гримака.
60. Понятие и сущность функциональной музыки и музыкального воздействия на человека.
61. Историю развития музыкального воздействия как приема оптимизации ФС.
62. Механизм, основные принципы и особенности музыкального воздействия.
63. Понятие и сущность цветомузыкального воздействия на человека.
64. Механизм, основные принципы и особенности цветомузыкального воздействия.
65. Понятие и сущность специализированных видов гимнастики (специальные двигательные и дыхательные упражнения).
66. Сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов специальных двигательных и дыхательных упражнений.
67. Алгоритм выполнения специальных двигательных и дыхательных упражнений.
68. Понятие и сущность самомассажа.
69. Сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов самомассажа.
70. Противопоказания к проведению самомассажа.
71. Основные техники проведения самомассажа.