

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.07.2025 15:58:49  
Уникальный программный ключ:  
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

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

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Ректор  
НОЧУ ВО «МУИИ»**



**В. Борисова**

**« 3 апреля 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДЭ.05.01 Психологическая саморегуляция**

**направление подготовки  
37.03.01 Психология**

**Профиль подготовки:  
Практическая психология**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения  
очно-заочная**

**Москва 2023 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»

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
ПК 2 – способен 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; ИПК-2.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры психодиагностики личности, отношений и групповых процессов по вопросам обучения и развития детей и обучающихся.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Психологическая саморегуляция» относится к элективным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, цикла Блока 1 «Дисциплины (модули)».

## 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» составляет 2 зачетные единицы.

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

Вид учебной работы	Всего часов	9 семестр
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
В том числе:		
Лекции	20	20
Практические занятия (ПЗ)	20	20
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
В том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Расчетно-графические работы		
Реферат		
Подготовка к практическим занятиям	32	32
Тестирование		
Вид промежуточной аттестации – зачет	<b>2</b>	<b>2</b>

Контроль		
Общая трудоемкость час / зач. ед.	72/2	72/2

#### 4. Содержание дисциплины

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

№ п/п	Раздел/тема дисциплины	Трудоёмкость (в часах)				
		Всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час			
			Контактная работа			СРС
лекции	практические занятия	лабораторные работы				
1.	Тема 1. Теоретические основы оптимизации функциональных состояний	22	6	6		10
2.	Тема 2. Основные инструменты психологической саморегуляции	22	6	6		10
3.	Тема 3. Аутогенная тренировка и дополнительные средства саморегуляции	26	8	8		12
Всего		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		<b>32</b>
Контроль						
Зачет		-		-		
Итого		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		<b>32</b>

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Тема 1. Теоретические основы оптимизации функциональных состояний Функциональные состояния как объект психологической саморегуляции.

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 негативных ФС.

###### Оптимизация функциональных состояний.

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.

###### Общие сведения о методах саморегуляции.

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. Психотехнологии ресурсосбережения. Саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции

## **Тема 2. Основные инструменты психологической саморегуляции**

### **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».

### **Сенсорная репродукция образов.**

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».

### **Идеомоторная тренировка.**

Теоретико-методологические основы идеомоторной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода ИМТ, алгоритм выполнения техники ИМТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. 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 3. Аутогенная тренировка и дополнительные средства саморегуляции**

### **Низшая ступень аутогенной тренировки.**

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».

### **Высшая ступень аутогенной тренировки.**

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».

### **Дополнительные средства саморегуляции.**

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. Оценка эффективности дополнительных техник саморегуляции. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации. Психомышечная тренировка. Йога как один из видов ПСР. Биологическая обратная связь (БОС). Янтры и мантры.

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

## **Раздел 1 «Теоретические основы оптимизации функциональных состояний»**

1. Функциональные состояния как объект психологической саморегуляции.
2. Оптимизация функциональных состояний.

## **Раздел 2 «Основные инструменты психологической саморегуляции»**

1. Нервно-мышечная релаксация.
2. Сенсорная репродукция образов.

## **Раздел 3 «Аутогенная тренировка и дополнительные средства саморегуляции»**

1. Низшая ступень аутогенной тренировки.
2. Высшая ступень аутогенной тренировки.

## **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. Есян, 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: 30.05.2023). – 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: 30.05.2023). – 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: 30.05.2023). – 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. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576137> (дата обращения: 30.05.2023). – ISBN 978-5-907244-12-2. – Текст : электронный.

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Киселев В.В. Основные инструменты психологической саморегуляции. [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Киселев В.В. - 2022 -<http://library.roweb.online>

2. Киселев В.В. Теоретические основы оптимизации функциональных состояний. [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Киселев В.В. - 2022 -<http://library.roweb.online>

3. Киселев В.В. Аутогенная тренировка и дополнительные средства саморегуляции. [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Киселев В.В. - 2022 -<http://library.roweb.online>

4. Лакшмин, П. Услышать себя: психологическая устойчивость без внешней помощи / П. Лакшмин ; перевод О. Бараш ; под редакцией Ю. Пшенисновой. — Москва : Альпина Паблицер, 2023. — 248 с. — ISBN 978-5-9614-8604-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148628.html>

5. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности : монография / А. О. Прохоров. — 3-е изд. — Москва : ПЕР СЭ,

### **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 (электронный) – URL: <http://www.voppsyl.ru/about/subscribe/>
  6. Журнал «Вопросы психологии» — URL: <http://www.voppsy.ru>.
  7. Киберленинка - URL: <http://cyberleninka.ru/>
  8. Материалы по психологии – <http://psychology-online.net>
  9. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU — URL: <http://elibrary.ru>.
  10. Национальная психологическая энциклопедия - URL: <http://vocabulary.ru/>
  11. Персональный сайт Н.Н. Нечаева - URL: <https://sites.google.com/site/nechaevsite/>
  12. Персональный сайт Овчаренко - URL: <https://www.sites.google.com/site/viktorovcharenko/home>
  13. Поискковые системы. — URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
  14. Портал психологических изданий Psyjournals — URL: <http://psyjournals.ru>.
  15. Психологический журнал «Дубна» - URL: <http://www.psyanima.ru/index.php>
  16. Психология на русском языке - URL: <http://www.psychology.ru/>
  17. Психология человека - URL: <http://www.psibook.com/>
  18. Психология. Журнал Высшей школы экономики – URL: <http://psy-journal.hse.ru/about>
  19. Психология. Курс Современной Гуманитарной академии – URL: <http://website-seo.ru/>
  20. Психологи – URL: <http://www.wday.ru/psychologies/dosye/74/>
  21. Российская психология: информационно\_аналитический портал — URL: <http://rospsy.ru>.
  22. Сайт Елены Ромек - URL: <http://lena.romek.ru/>
  23. Экзистенциальная и гуманистическая психология - URL: <http://hpsy.ru/>
  24. Электронная библиотека – URL: <http://www.koob.ru/>
  25. Электронная библиотека – URL: <http://www.twirpx.com/files/>
  26. Электронная гуманитарная библиотека. – URL: <http://www.gumfak.ru>.
- сайты психологических сообществ, центров оказания психологической помощи и т.д.:**
27. Американская психологическая ассоциация – URL: <http://www.apa.org/>
  28. Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной психотерапии - URL: <http://existentialtherapy.eu/>
  29. Институт практической психологии и психоанализа – URL: <http://psychol.ru/>
  30. Московская служба психологической помощи населению – URL: <http://www.msph.ru/index.shtml>
  31. Профессиональна психотерапевтическая лига – URL: <http://www.oppl.ru/>

32. Психологический навигатор - URL:<http://www.psynavigator.ru/>
33. Психологический центр на Пятницкой 37 – URL: <http://pcnp.ru/index.php>
34. Российское психологическое общество – URL: <http://xn--n1abc.xn--p1ai/>
35. Русское психоаналитическое общество – URL: <http://www.rps-arbat.ru/>
36. Сообщество RusPsy – URL: <http://ruspsy.net/index.php>
37. Центр ТРИАЛОГ – URL: <http://www.trialog.ru/center/index.php>

## **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» является дисциплиной, формирующей у обучающихся общепрофессиональную компетенцию ПК-2. 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».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Психологическая саморегуляция» 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» рассматривается в п.5 рабочей программы.

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

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к зачету 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», 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» 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». 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» 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» проходит в форме зачета. Билет к зачету по дисциплине состоит из 2 вопросов теоретического характера и практического задания. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Психологическая саморегуляция» 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

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК 2 – способен 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 соответствии с теоретико-методологическими основами количественной и качественной психодиагностики в рамках консультативной практики по вопросам обучения и развития; 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: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях; контрольная работа	1-3

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

#### 8.2.1. Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

**«5» (отлично) или «зачтено»:** 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) или «зачтено»:** 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) или «зачтено»:** 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) или «не зачтено»:** 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 обучающегося на практических занятиях**

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

**«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 компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

**«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.

### **8.2.4. Критерии оценки тестирования**

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных обучающимся на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» – свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» – от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» – от 55,1% до 70% правильных ответов;
- «неудовлетворительно» – от 0 до 55% правильных ответов.

**«5» (отлично):** тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

**«4» (хорошо):** тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

**«3» (удовлетворительно):** системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

**«2» (неудовлетворительно):** системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

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

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично) или «зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4» (хорошо) или «зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно) или «зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«2» (неудовлетворительно) или «не зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; 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 (контрольные задания на практических занятиях)** (формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

#### **Примеры контрольных заданий для рассмотрения на практических занятиях.**

##### **Раздел 1 «Теоретические основы оптимизации функциональных состояний»**

1. Методы саморегуляции и их возможности по оптимизации функциональных состояний.
2. Цель, задачи и сущность психической саморегуляции.
3. История развития методов психической саморегуляции.
4. Общая характеристика основных методов саморегуляции (способов внутренней оптимизации ФС) и возможности их применения.
5. Оценка эффективности овладения навыками психической саморегуляции.
6. Психотехнологии ресурсосбережения.
7. Саморегуляция деятельности (поведения) субъекта.
8. Саморегуляция актуального состояния субъекта.
9. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека.
10. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.

##### **Раздел 2 «Основные инструменты психологической саморегуляции»**

1. Теоретико-методологические основы идеомоторной тренировки.
2. Вербальная рефлексия предыдущего занятия.
3. Сущность метода ИМТ.
4. Алгоритм выполнения техники ИМТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты.
5. Выполнение подготовительных упражнений ИМТ.
6. Практика выполнения идеомоторной тренировки.
7. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.
8. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия ИМТ».
9. Практическое освоение метода ИМТ в целом.
10. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия ИМТ».

##### **Раздел 3 «Аутогенная тренировка и дополнительные средства саморегуляции»**

1. Теоретические основы дополнительных средств (техник) саморегуляции.
2. Упражнений специализированных видов гимнастики.
3. Музыкальное сопровождение композициями функциональной музыки.
4. Дыхательные техники (упражнения) саморегуляции.
5. Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции.
6. Оценка эффективности дополнительных техник саморегуляции.
7. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации.
8. Психомышечная тренировка.
9. Йога как один из видов ПСР.
10. Биологическая обратная связь (БОС).
11. Янтры и мантры.

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

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

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

*Контрольная работа.* Контрольная работа включает анализ профессиональных проблем организационной практики. Контрольная работа предполагает самостоятельное исследование по выбранной проблеме и последующая презентация результатов исследования (доклад на занятии, выступление на конференции, статья в научном журнале или сборнике материалов конференции).

#### **Темы контрольных работ**

##### **Раздел 1 «Теоретические основы оптимизации функциональных состояний»**

###### **Темы устного эссе**

1. Актуальность исследования функциональных состояний (ФС).
2. Роль ФС в жизнедеятельности человека.
3. Основные подходы к понятию «функциональные состояния».
4. Сущность основных видов ФС (утомление, монотония, напряженность, различные формы психологического стресса).
5. Сущность основных групп явлений, определяющих возникновение ФС (мотивация, содержание деятельности, величина сенсорной нагрузки, исходный фоновый уровень, индивидуальные особенности субъекта).
6. Структура и методические подходы к диагностике ФС.
7. Сущность диагностики ФС и основные требования к ней.
8. Основные принципы и методы диагностики и оценки ФС (физиологические, психологические).
9. Цель, основные направления и меры профилактики ФС.
10. Сущность и содержание психологических мер профилактики ФС.
11. Цель и задачи профилактики неблагоприятных ФС.
12. Основные способы нормализации состояния человека.
13. Основные направления оптимизации ФС человека.
14. Сущность психопрофилактического подхода к проблеме оптимизации ФС.
15. Способы опосредованного воздействия на ФС.
16. Способы внешнего воздействия на ФС.
17. Понятие психической саморегуляции, ее цель и задачи.
18. Основные источники современных методов психической саморегуляции.
19. Основные методы саморегуляции.

##### **Раздел 2 «Основные инструменты психологической саморегуляции»**

###### **Темы рефератов**

1. Сущность релаксации (нервно-мышечной релаксации - НМР).
2. Сущность механизма НМР.
3. Возможности НМР и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.
4. Сущность идеомоторной тренировки (ИМТ).
5. Механизм ИМТ и основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты ИМТ.
6. Сущность сенсорной репродукции образов (СРО).
7. Механизм СРО и основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты СРО.
8. Особенности применения релаксации.
9. Возможные побочные действия релаксации.
10. Модификации метода НМР.

11. Особенности применения ИМТ.
12. Сущность и содержание классической техники ИМТ.
13. Особенности применения СРО.
14. Сущность и содержание классической техники СРО.
15. Сущность метода активной НМР (АНМР) по Э. Джейкобсону.
16. Техника АНМР и алгоритм ее выполнения.
17. Алгоритм выполнения классической техники ИМТ.
18. Модификационная техника ИМТ в измененных состояниях сознания.
19. Алгоритм выполнения классической техники СРО.
20. Модифицированные варианты техники СРО.

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

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

#### **Примерные вопросы к зачету**

1. Основные концепции оптимизации функциональных состояний в психологии.
2. Влияние эмоционального интеллекта на процессы саморегуляции.
3. Психологические механизмы, способствующие эффективной саморегуляции.
4. Роль физических упражнений в повышении уровня психологической саморегуляции.
5. Техники аутогенной тренировки и их применение в повседневной жизни.
6. Эффективность медитации у улучшения саморегуляции.
7. Психология стресса: методы управления стрессом через саморегуляцию.
8. Практические аспекты использования дыхательных техник для управления эмоциями.
9. Влияние когнитивной психологии на стратегии саморегуляции.
10. Значение амбициозных целей и саморегуляции в достижении личной эффективности.
11. Адаптация стратегий саморегуляции к различным возрастным группам.
12. Роль самосознания в процессах саморегуляции.
13. Психосоматическая связь: как эмоциональные состояния влияют на физическое здоровье.
14. Поведенческая саморегуляция: методы формирования и поддержания желаемого поведения.
15. Сравнительный анализ аутогенной тренировки и других техник саморегуляции.
16. Влияние социальной поддержки на процессы саморегуляции.
17. Психологи у детей и подростков: специфические аспекты саморегуляции.
18. Влияние личностных особенностей на выбор методов саморегуляции.
19. Психологические тренинги для повышения уровня саморегуляции в коллективе.
20. Применение арт-терапии как способа саморегуляции.
21. Пути преодоления внутренних конфликтов через саморегуляцию.
22. Феномен "потока" и его значение в саморегуляции.
23. Роль визуализаций в процессе улучшения саморегуляции.
24. Стратегии саморегуляции в условиях высоких эмоциональных нагрузок.
25. Саморегуляция как фактор повышения креативности и продуктивности.
26. Психологические основы формирования устойчивых привычек.
27. Эмоциональная регуляция как инструмент саморегуляции.
28. Психологические аспекты управления временем: саморегуляция и планирование.
29. Эффект среды на процессы саморегуляции: личное пространство и окружение.
30. Будущее исследование и развитие методов психологической саморегуляции.

