

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталья Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области**  
**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**(МГОУ)**  
Факультет психологии

Кафедра психологического консультирования

Согласовано управлением организации  
и контроля качества образовательной  
деятельности  
«22» июня 2021 г.  
Начальник управления

  
/Г.Е. Суслин /

Одобрено учебно-методическим  
советом  
Протокол «22» июня 2021 г. № 5  
Председатель  
  
/О.А. Шестакова /



**Рабочая программа дисциплины**

**Психологическая саморегуляция функциональных состояний**

**Направление подготовки**

37.03.01 Психология

**Квалификация**

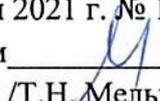
Бакалавр

**Формы обучения**

Очная, очно-заочная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета психологии

Протокол «17» июня 2021 г. № 11

Председатель УМКом  
  
/Т.Н. Мельников/

Рекомендовано кафедрой психологического  
консультирования

Протокол от «07» июня 2021 г. № 14

И.о. зав. кафедрой  
  
/А.С. Поляков/

Мытищи  
2021

**Автор-составитель:**  
Поветьев Павел Владимирович,  
доцент, кандидат психологических наук.

Рабочая программа дисциплины «Психологическая саморегуляция функциональных состояний» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.07.2020 г. № 839.

Дисциплина входит часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1, и является элективной дисциплиной (модулем).

Дисциплина реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Год начала подготовки 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	6
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	15
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	16
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	27
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	29
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	29
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	29

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Целью** освоения дисциплины является: подготовить бакалавра психологии обладающего: 1) комплексом теоретических знаний о функциональных и экстремальных состояниях, средствах их оптимизации и психологической профилактики; 2) практическими навыками и умениями организации и проведения психопрофилактической работы и осуществления психологической помощи в рамках оптимизации функциональных состояний; 3) профессионально-личностными качествами, способствующими качественному осуществлению вышеуказанной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

1) В рамках реализации *образовательной* составляющей:

- формирование у обучаемых системы теоретических знаний о современных научных теориях, концепциях и подходах к проблеме функциональных состояний;
- обучение будущих психологов грамотно применять полученные теоретические знания в процессе планирования и решения практических задач по психологической профилактике и психокоррекции функциональных состояний;
- овладение наиболее перспективными методами саморегуляции по оптимизации функциональных состояний;

2) *Развитие* у обучаемых:

- категориального, критического, аналитического и синтетического мышления в рамках изучения теоретических и практических аспектов дисциплины и в ходе анализа ситуаций, возникающих в процессе оптимизации функциональных состояний;
- креативного мышления, как одного из важных факторов успешной реализации различных видов профессиональной деятельности современного психолога;
- научного мировоззрения и способностей, позволяющих грамотно определять и решать научно-исследовательские и практические задачи в области изучения функциональных состояний и их влияния на различные сферы жизни и деятельности современного человека;

3) В рамках реализации *воспитательной* составляющей:

- формирование у обучаемых интереса к процессу научного анализа современных научных теорий, концепций и подходов к проблеме функциональных состояний, результатов зарубежных и отечественных исследований по данной проблематике;
- формирование научного интереса к наиболее эффективным методам и техникам саморегуляции, способствующим оптимизации функциональных состояний;
- воспитание у студентов профессионально-личностных качеств, выступающих базовым фактором эффективной работы психолога-практика, таких, как эмпатия, аутентичность, безоценочное позитивное принятие людей, испытывающих трудности и проблемы, вызванные функциональными состояниями;
- воспитание позитивного, эмпатийного отношения к людям в процессе проведения психопрофилактических мероприятий и оказания им психологической помощи;
- воспитание целеустремленности, ответственности и сознательного отношения к практической, научно-исследовательской и педагогической деятельности психолога.

4) Формирование у студентов *психологической готовности* к применению теоретических знаний, умений и навыков, полученных в ходе изучения дисциплины, в своей будущей практической, научно-исследовательской и преподавательской деятельности.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате изучения дисциплины «Психологический анализ гендерных различий» выпускник должен обладать:

СПК-2 – Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию;

СПК-3 – Способен осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам);

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1, и является элективной дисциплиной (модулем).

Дисциплина носит междисциплинарный характер: 1) она изучается в связке с такими дисциплинами, как «Психология личности», «Практикум по консультативной психологии», «Основные психотерапевтические школы и направления психологии (с практикумом)», «Семейное консультирование и психотерапия», «Методология качественного анализа в консультировании»; 2) дисциплина стимулирует мотивацию обучаемых к освоению практической деятельности психолога, основанной на академических знаниях. Ведущей идеей дисциплины является то, что психолог-практик не может состояться без наличия у него большого объема академических знаний, на основе которых формируется его профессиональное мышление, позволяющее концептуализировать его практическую деятельность в соответствии с выбранным профилем подготовки и осваивать психотехническую сторону этой деятельности.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
Объем дисциплины в часах	108	
Контактная работа:	60,2	36,2
Лекции <sup>1</sup>	24	12 (6)
Практические занятия <sup>1</sup>	36	24 (12)
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2
Самостоятельная работа	40	64
Контроль	7,8	7,8

<sup>1</sup>Дисциплина реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Формой промежуточной аттестации и рубежного контроля является зачет: для студентов очной формы обучения – 8 семестре обучения; для студентов очно-заочной формы обучения – в 9 семестре обучения.

### 3.2. Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

	Кол-во часов
--	--------------

<p align="center"><b>Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием</b></p>	<p align="center"><b>Лекции</b></p>	<p align="center"><b>Лабораторные занятия</b></p>	<p align="center"><b>Практические занятия</b></p>
<p><b>Тема 1 «Теоретические основы оптимизации функциональных состояний»</b>  <b>Функциональные состояния как предмет психологического исследования.</b> 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.  <b>Средства оптимизации функциональных состояний.</b> 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.  <b>Методы саморегуляции и их возможности по оптимизации функциональных состояний.</b> 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.</p>	4		6
<p><b>Тема 2. Нервно-мышечная релаксация.</b>  <b>Теоретико-методологические основы нервно-мышечной релаксации.</b> Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность, алгоритм выполнения и психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты НМР. Практическое освоение метода НМР по элементам.  <b>Практика выполнения нервно-мышечной релаксации.</b> 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».</p>	4		6
<p><b>Тема 3. Идеомоторная тренировка.</b>  <b>Теоретико-методологические основы идеомоторной тренировки.</b> 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.  <b>Практика выполнения идеомоторной тренировки.</b> 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».</p>	4		6
<p><b>Тема 4. Сенсорная репродукция образов.</b>  <b>Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.</b>  <b>Теоретические основы СРО.</b> Сущность метода СРО, алгоритм выполнения техники СРО и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты.  <b>Практическое освоение техники СРО.</b> Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия СРО». Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия СРО».</p>	4		6
<p><b>Тема 5. Аутогенная тренировка.</b>  <b>Теоретико-методологические основы аутогенной тренировки.</b> Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода АТ, алгоритм выполнения техники АТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Выполнение основных упражнений АТ (низшей ступени, АТ-1).  <b>Практика выполнения аутогенной тренировки (низшая ступень).</b></p>	4		6

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
<p>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».</p> <p><b>Практика выполнения аутогенной тренировки (высшая ступень).</b> 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».</p>			
<p><b>Тема 6. Дополнительные средства саморегуляции.</b>  <b>Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.</b>  <b>Теоретические основы дополнительных средств (техник) саморегуляции</b> (упражнений специализированных видов гимнастики: музыкальное сопровождение композициями функциональной музыки осуществляется по выбору преподавателя и обучаемых; дыхательных техник (упражнений) саморегуляции).  <b>Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции.</b></p>	4		6
Итого	24		36

### По очно-заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
<p><b>Тема 1 «Теоретические основы оптимизации функциональных состояний»</b>  <b>Функциональные состояния как предмет психологического исследования.</b> 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.  <b>Средства оптимизации функциональных состояний.</b> 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.  <b>Методы саморегуляции и их возможности по оптимизации функциональных состояний.</b> 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.</p>	2	-	4
<p><b>Тема 2. Нервно-мышечная релаксация</b>  <b>Теоретико-методологические основы нервно-мышечной релаксации.</b></p>	2	-	4

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
<p>Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность, алгоритм выполнения и психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты НМР. Практическое освоение метода НМР по элементам.</p> <p><b>Практика выполнения нервно-мышечной релаксации.</b> 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».</p>			
<p><b>Тема 3. Идеомоторная тренировка</b> <b>Теоретико-методологические основы идеомоторной тренировки.</b> 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.</p> <p><b>Практика выполнения идеомоторной тренировки.</b> 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».</p>	2	-	4
<p><b>Тема 4. Сенсорная репродукция образов.</b> <b>Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.</b></p> <p><b>Теоретические основы СРО.</b> Сущность метода СРО, алгоритм выполнения техники СРО и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты.</p> <p><b>Практическое освоение техники СРО.</b> Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия СРО». Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия СРО».</p>	2	-	4
<p><b>Тема 5. Аутогенная тренировка.</b> <b>Теоретико-методологические основы аутогенной тренировки.</b> Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода АТ, алгоритм выполнения техники АТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Выполнение основных упражнений АТ (низшей ступени, АТ-1).</p> <p><b>Практика выполнения аутогенной тренировки (низшая ступень).</b> 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».</p> <p><b>Практика выполнения аутогенной тренировки (высшая ступень).</b> 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».</p>	2	-	4
<p><b>Тема 6. Дополнительные средства саморегуляции.</b> <b>Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.</b></p> <p><b>Теоретические основы дополнительных средств (техник) саморегуляции</b> (упражнений специализированных видов гимнастики: музыкальное сопровождение композициями функциональной музыки осуществляется по выбору преподавателя и обучаемых; дыхательных техник (упражнений) са-</p>	2	-	4

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
морегуляции). <i>Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции.</i>			
Итого	12	-	24

## Тематический план лабораторных и практических занятий по дисциплине

### Лабораторное занятие по теме 1 «Теоретические основы оптимизации функциональных состояний»,

#### занятие 2 «Функциональные состояния как предмет психологического исследования»

##### Цели:

- усвоение сущности ФС, основных видов ФС и механизмов их возникновения, структуры и методических подходов к диагностике и профилактике ФС;
- развитие категориального, критического, аналитического и синтетического мышления при изучении сущности ФС, основных видов ФС и механизмов их возникновения, структуры и методических подходов к диагностике и профилактике ФС.

**Форма проведения занятия:** круглый стол.

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

##### Вопросы для обсуждения:

1. Актуальность исследований ФС и их роль в жизни и деятельности современного человека.
2. Сущность ФС и их основные виды.
3. Структура и методические подходы к диагностике ФС.
4. Профилактика ФС.

**Домашнее задание:** подготовка к занятию № 2 цикла лабораторных работ в соответствии с заданием, выданным преподавателем.

### Лабораторное занятие по теме 1 «Теоретические основы оптимизации функциональных состояний»,

#### занятие 3 «Средства оптимизации функциональных состояний»

##### Цели:

- усвоение сущности средств оптимизации ФС, основных направлений оптимизации ФС, способов внешнего и опосредованного воздействия на ФС;
- развитие категориального, критического, аналитического и синтетического мышления при изучении сущности средств оптимизации ФС, основных направлений оптимизации ФС, способов внешнего и опосредованного воздействия на ФС.

**Формы проведения занятия:** круглый стол, групповая дискуссия.

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

##### Вопросы для обсуждения:

1. Средства оптимизации ФС.
2. Основные направления и способы оптимизации ФС.
3. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика.

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

**Примечание:** в ходе проведения занятия № 2 для более эффективной отработки вопросов для обсуждения №№ 3-4 группу обучающихся необходимо разделить на две подгруппы. Каждая подгруппа в ходе самостоятельной работы изучает и представляет на занятии информацию о способах внешнего и опосредованного воздействия на ФС.

**Домашнее задание:** подготовка к занятию № 3 цикла лабораторных работ в соответствии с заданием, выданным преподавателем.

**Литература:**

**Лабораторное занятие по теме 1 «Теоретические основы оптимизации функциональных состояний»,  
занятие 4 «Методы саморегуляции и их возможности по оптимизации функциональных состояний»**

**Цели:**

- усвоение сущности психологической саморегуляции, механизма ее воздействия на организм человека, основных методов психологической саморегуляции;
- развитие категориального, критического, аналитического и синтетического мышления при изучении сущности психологической саморегуляции, механизма ее воздействия на организм человека, основных методов психологической саморегуляции.

**Формы проведения занятия:** круглый стол.

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

**Вопросы для обсуждения:**

1. Цель, задачи и сущность психической саморегуляции.
2. История развития методов психической саморегуляции.
3. Общая характеристика основных методов саморегуляции (способов внутренней оптимизации ФС) и возможности их применения.
4. Оценка эффективности овладения навыками психической саморегуляции.

**Домашнее задание:**

- изучение учебной литературы по теме занятия;
- изучение методов и процедур оценки эффективности занятий психологической саморегуляции.

**Лабораторное занятие по теме 2 «Нервно-мышечная релаксация»,  
занятие 2 «Теоретико-методологические основы нервно-мышечной релаксации»**

**Цели занятия:**

- углубление теоретических знаний сущности метода нервно-мышечной релаксации (НМР), алгоритма выполнения техники НМР и ее психокоррекционных (психотерапевтических) эффектов;
- овладение обучаемыми основными элементами метода НМР.

**Вопросы для теоретического и практического освоения:**

1. Вербальная рефлексия предыдущего занятия.
2. Сущность, алгоритм выполнения и психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты НМР.
3. Практическое освоение метода НМР по элементам.

**Формы проведения занятия:** обучающий тренинг.

**Формы текущего контроля знаний и умений:** вербальная рефлексия проведенного занятия.

**Домашнее задание:**

- изучение учебной литературы по теме занятия;
- самостоятельная отработка элементов техники нервно-мышечной релаксации.

**Практическое занятие по теме 2 «Нервно-мышечная релаксация»,  
занятие 3. «Практика выполнения нервно-мышечной релаксации»**

**Цели занятия:**

- овладение обучаемыми НМР по Э. Джейкобсону и ее модификациями;
- формирование у обучаемых умений грамотно планировать свою практическую работу по оптимизации ФС и нейтрализации их негативных последствий;
- воспитание у обучаемых таких профессионально-личностных качеств, как эмпатия, позитивное и безоценочное отношение к людям;
- развитие профессиональной интуиции, аналитического и синтетического мышления для анализа ситуаций, возникающих в процессе оптимизации ФС и нейтрализации их негативных последствий.

**Вопросы для теоретического и практического освоения:**

1. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.
2. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия НМР».
3. Практическое освоение метода НМР в целом и ее модификаций.
4. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия НМР».

**Формы проведения занятия:** обучающий тренинг с проведением диагностического исследования (замерами по подобранным тестам субъективной оценки состояния) «до» и «после» осуществления воздействия посредством НМР с целью изучения психокоррекционного эффекта изучаемого метода.

**Формы текущего контроля знаний и умений:** вербальная рефлексия проведенного занятия.

**Домашнее задание:**

- изучение учебной литературы по теме занятия;
- самостоятельная отработка техники нервно-мышечной релаксации.

**Лабораторное занятие по теме 3 «Идеомоторная тренировка»,  
занятие 2 «Теоретико-методологические основы идеомоторной тренировки»**

**Цели занятия:**

- углубление теоретических знаний сущности метода идеомоторной тренировки (ИМТ), алгоритма выполнения техники ИМТ и ее психокоррекционных (психотерапевтических) эффектов;
- овладение обучаемыми основными элементами метода ИМТ.

**Вопросы для теоретического и практического освоения:**

1. Вербальная рефлексия предыдущего занятия.
2. Сущность метода ИМТ, алгоритм выполнения техники ИМТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты.
3. Просмотр учебного фильма по технике выполнения ИМТ.
4. Выполнение подготовительных упражнений ИМТ.

**Формы проведения занятия:** круглый стол.

**Формы текущего контроля знаний и умений:** вербальная рефлексия проведенного занятия.

**Домашнее задание:**

- изучение учебной литературы по теме занятия;
- самостоятельное выполнение подготовительных упражнений ИМТ.

**Практическое занятие по теме 3 «Идеомоторная тренировка»,**

### **занятие 3. «Практика выполнения идеомоторной тренировки»**

#### **Цели занятия:**

- овладение обучаемыми ИМТ;
- формирование у обучаемых умений грамотно планировать свою практическую работу по оптимизации ФС и нейтрализации их негативных последствий;
- воспитание у обучаемых таких профессионально-личностных качеств, как эмпатия, позитивное и безоценочное отношение к людям;
- развитие профессиональной интуиции, аналитического и синтетического мышления для анализа ситуаций, возникающих в процессе оптимизации ФС и нейтрализации их негативных последствий.

#### **Вопросы для теоретического и практического освоения:**

1. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.
2. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия ИМТ».
3. Практическое освоение метода ИМТ в целом.
4. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия ИМТ».

**Формы проведения занятия:** обучающий тренинг с проведением диагностического исследования (замерами по подобранным тестам субъективной оценки состояния) «до» и «после» осуществления воздействия посредством ИМТ с целью изучения психокоррекционного эффекта изучаемого метода.

**Формы текущего контроля знаний и умений:** вербальная рефлексия проведенного занятия.

#### **Домашнее задание:**

- изучение учебной литературы по теме занятия;
- самостоятельная отработка техники ИМТ.

### **Лабораторное занятие по теме 4 «Сенсорная репродукция образов»**

#### **Цели занятия:**

- углубление теоретических знаний сущности метода сенсорной репродукции образов (СРО), алгоритма выполнения техники СРО и ее психокоррекционных (психотерапевтических) эффектов;
- овладение обучаемыми СРО;
- формирование у обучаемых умений грамотно планировать свою практическую работу по оптимизации ФС и нейтрализации их негативных последствий;
- воспитание у обучаемых таких профессионально-личностных качеств, как эмпатия, позитивное и безоценочное отношение к людям;
- развитие профессиональной интуиции, аналитического и синтетического мышления для анализа ситуаций, возникающих в процессе оптимизации ФС и нейтрализации их негативных последствий.

#### **Вопросы для теоретического и практического освоения:**

1. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.
2. Сущность метода СРО, алгоритм выполнения техники СРО и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты.
3. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия СРО».
4. Практическое освоение техники СРО.
5. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия СРО».

**Формы проведения занятия:** обучающий тренинг с проведением диагностического исследования (замерами по подобранным тестам субъективной оценки состояния) «до» и

«после» осуществления воздействия посредством СРО с целью изучения психокоррекционного эффекта изучаемого метода.

**Формы текущего контроля знаний и умений:** вербальная рефлексия проведенного занятия.

**Домашнее задание:**

- изучение учебной литературы по теме занятия;
- самостоятельная отработка техники СРО.

### **Лабораторное занятие по теме 5 «Аутогенная тренировка», занятие 2. «Теоретико-методологические основы аутогенной тренировки»**

**Цели занятия:**

- углубление теоретических знаний сущности метода аутогенной тренировки (АТ), алгоритма выполнения техники АТ и ее психокоррекционных (психотерапевтических) эффектов;
- овладение обучаемыми основными элементами метода АТ.

**Вопросы для теоретического и практического освоения:**

1. Вербальная рефлексия предыдущего занятия.
2. Сущность метода АТ, алгоритм выполнения техники АТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты.
3. Выполнение основных упражнений АТ.

**Формы проведения занятия:** обучающий тренинг.

**Формы текущего контроля знаний и умений:** вербальная рефлексия проведенного занятия.

**Домашнее задание:**

- изучение учебной литературы по теме занятия;
- самостоятельное выполнение основных упражнений АТ.

### **Практическое занятие по теме 5 «Аутогенная тренировка», занятие 3. «Практика выполнения аутогенной тренировки»**

**Цели занятия:**

- овладение обучаемыми техникой аутогенной тренировки;
- формирование у обучаемых умений грамотно планировать свою практическую работу по оптимизации ФС и нейтрализации их негативных последствий;
- воспитание у обучаемых таких профессионально-личностных качеств, как эмпатия, позитивное и безоценочное отношение к людям;
- развитие профессиональной интуиции, аналитического и синтетического мышления для анализа ситуаций, возникающих в процессе оптимизации ФС и нейтрализации их негативных последствий.

**Вопросы для теоретического и практического освоения:**

1. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.
2. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия».
3. Практическое освоение техники в целом.
4. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия».

**Формы проведения занятия:** обучающий тренинг с проведением диагностического исследования (замерами по подобранным тестам субъективной оценки состояния) «до» и «после» осуществления воздействия посредством АТ с целью изучения психокоррекционного эффекта изучаемого метода.

**Формы текущего контроля знаний и умений:** вербальная рефлексия проведенного занятия.

**Домашнее задание:**

- изучение учебной литературы по теме занятия;

- самостоятельная отработка техники АТ.

### Лабораторное занятие по теме 6 «Дополнительные средства саморегуляции»

#### Цели занятия:

- углубление теоретических знаний сущности дополнительных методов саморегуляции (музыкального воздействия, специализированных видов гимнастики, дыхательных упражнений) и их психокоррекционных (психотерапевтических) эффектов;
- овладение интегрированными техниками саморегуляции: упражнениями специализированных видов гимнастики в музыкальном сопровождении;
- овладение дыхательными техниками саморегуляции;
- формирование у обучаемых умений грамотно планировать свою практическую работу по оптимизации ФС и нейтрализации их негативных последствий;
- воспитание у обучаемых таких профессионально-личностных качеств, как эмпатия, позитивное и безоценочное отношение к людям;
- развитие профессиональной интуиции, аналитического и синтетического мышления для анализа ситуаций, возникающих в процессе оптимизации ФС и нейтрализации их негативных последствий.

#### Вопросы для теоретического и практического освоения:

1. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.
2. Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции:
  - упражнений специализированных видов гимнастики (музыкальное сопровождение композициями функциональной музыки осуществляется по выбору преподавателя и обучаемых);
  - дыхательных техник (упражнений) саморегуляции.

**Формы проведения занятия:** обучающий тренинг.

**Формы текущего контроля знаний и умений:** вербальная рефлексия проведенного занятия.

#### Домашнее задание:

- изучение учебной литературы по теме занятия;
- самостоятельная отработка дополнительных техник саморегуляции.

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов /очно-заочная формы	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Тема 1. Теоретические основы оптимизации функциональных состояний.	1. Актуальность исследований ФС и их роль в жизни и деятельности современного человека. 2. Сущность ФС и их основные виды. 3. Структура и методические подходы к диагностике ФС. 4. Профилактика ФС.	6/12	Самоконтроль. Подготовка к предстоящему занятию. Подготовка к зачету.	Учебно-методическое обеспечение, Интернет-источники.	Рефлексия в ходе лабораторного занятия. Устный (письменный) опрос на занятии. Ответ на зачете.
Тема 2. Нервно-	1. Вербальная рефлексия	6/12	Самоконт-	Учебно-методическое	Рефлексия в

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов /очно-заочная формы	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
мышечная релаксация.	<p>предыдущего занятия.</p> <p>2. Сущность, алгоритм выполнения и психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты НМР.</p> <p>3. Практическое освоение метода НМР по элементам.</p>		<p>троль.</p> <p>Подготовка к предстоящему занятию.</p> <p>Подготовка к зачету.</p>	<p>обеспечение, Интернет-источники.</p>	<p>ходе лабораторного и практического занятия.</p> <p>Устный (письменный) опрос на занятии.</p> <p>Ответ на зачете.</p>
Тема 3. Идеомоторная тренировка	<p>1. Вербальная рефлексия предыдущего занятия.</p> <p>2. Сущность метода ИМТ, алгоритм выполнения техники ИМТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты.</p> <p>3. Просмотр учебного фильма по технике выполнения ИМТ.</p> <p>4. Выполнение подготовительных упражнений ИМТ.</p>	6/10	<p>Самоконтроль.</p> <p>Подготовка к предстоящему занятию.</p> <p>Подготовка к зачету.</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение, Интернет-источники.</p>	<p>Рефлексия в ходе лабораторного и практического занятия.</p> <p>Устный (письменный) опрос на занятии.</p> <p>Ответ на зачете.</p>
Тема 4. Сенсорная репродукция образов.	<p>1. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания.</p> <p>2. Сущность метода СРО, алгоритм выполнения техники СРО и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты.</p> <p>3. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия СРО».</p> <p>4. Практическое освоение техники СРО.</p> <p>5. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия СРО».</p>	6/10	<p>Самоконтроль.</p> <p>Подготовка к предстоящему занятию.</p> <p>Подготовка к зачету.</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение, Интернет-источники.</p>	<p>Рефлексия в ходе лабораторного занятия.</p> <p>Устный (письменный) опрос на занятии.</p> <p>Ответ на зачете.</p>
Тема 5. Аутогенная тренировка.	<p>1. Вербальная рефлексия предыдущего занятия.</p> <p>2. Сущность метода АТ, алгоритм выполнения техники АТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты.</p> <p>3. Выполнение основных упражнений АТ (низшей ступени, АТ-1).</p>	6/10	<p>Самоконтроль.</p> <p>Подготовка к предстоящему занятию.</p> <p>Подготовка к зачету.</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение, Интернет-источники.</p>	<p>Рефлексия в ходе лабораторного и практического занятия.</p> <p>Устный (письменный) опрос на</p>

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов / очно-заочная формы	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
					занятия. Ответ на зачете.
Тема 6. Дополнительные средства саморегуляции.	1. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. 2. Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции: - упражнений специализированных видов гимнастики (музыкальное сопровождение композициями функциональной музыки осуществляется по выбору преподавателя и обучаемых); - дыхательных техник (упражнений) саморегуляции.	10/10	Самоконтроль. Подготовка к предстоящему занятию. Подготовка к зачету.	Учебно-методическое обеспечение, Интернет-источники.	Рефлексия в ходе лабораторного занятия. Устный (письменный) опрос на занятии. Ответ на зачете.
<b>Итого</b>		<b>40/64</b>			

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Название компетенции	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
СПК-2 – Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-3 – Способен осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам);	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
СПК-2	пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная ра-	<b>знать:</b> - о последствиях негативного влияния функциональных состояний на психосоматическое здоровье человека;	Наличие конспектов. Подготовка письменной работы (пре-	41-60 баллов

		бота	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о психофизиологических механизмах негативного воздействия функциональных состояний на человека в процессе его жизнедеятельности;</li> <li>- о системе средств оптимизации функциональных состояний;</li> <li>- о практике предотвращения (профилактики) и коррекции функциональных состояний в рамках оказания психологической помощи людям, нуждающимся в ней;</li> <li>- о современных достижениях отечественных и зарубежных специалистов в области прикладных исследований функциональных состояний и в области разработки методов и методик их профилактики и оптимизации.</li> <li>- основные виды функциональных состояний, возникающих у человека в процессе жизнедеятельности;</li> <li>- причины и механизмы возникновения функциональных состояний;</li> <li>- основные способы непосредственного воздействия на функциональные состояния и наиболее перспективные методы психологической саморегуляции негативных функциональных состояний.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять экспресс-диагностику функциональных состояний;</li> <li>- моделировать приемы психологической саморегуляции, способствующие эффективной психопрофилактике и психокоррекции функциональных состояний;</li> <li>- применять методы, методики психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний;</li> <li>- использовать полученные знания, навыки и умения в практической деятельности.</li> </ul>	зентации). Выступление с докладом на практическом занятии. Работа в ходе лабораторного занятия.	
СПК-2	продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа бота	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о последствиях негативного влияния функциональных состояний на психосоматическое здоровье человека;</li> <li>- о психофизиологических механизмах негативного воздействия функциональных состояний на человека в процессе его жизнедеятельности;</li> <li>- о системе средств оптимизации функциональных состояний;</li> </ul>	Выполнение контрольной работы. Наличие конспектов. Подготовка письменной работы (презентации). Выступление с докладом на практике-	61-100 баллов

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- о практике предотвращения (профилактики) и коррекции функциональных состояний в рамках оказания психологической помощи людям, нуждающимся в ней;</li> <li>- о современных достижениях отечественных и зарубежных специалистов в области прикладных исследований функциональных состояний и в области разработки методов и методик их профилактики и оптимизации.</li> <li>- основные виды функциональных состояний, возникающих у человека в процессе жизнедеятельности;</li> <li>- причины и механизмы возникновения функциональных состояний;</li> <li>- основные способы непосредственного воздействия на функциональные состояния и наиболее перспективные методы психологической саморегуляции негативных функциональных состояний.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять экспресс-диагностику функциональных состояний;</li> <li>- моделировать приемы психологической саморегуляции, способствующие эффективной психопрофилактике и психокоррекции функциональных состояний;</li> <li>- применять методы, методики психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний;</li> <li>- использовать полученные знания, навыки и умения в практической деятельности.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и умениями само- и взаимоэкспресс-диагностики функциональных состояний;</li> <li>- наиболее перспективными методами и методиками психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний;</li> <li>- навыками и умениями организации и проведения занятий по применению способов психологической самопомощи - внутренней оптимизации функциональных состояний.</li> </ul>	ском занятии. Работа в ходе лабораторного занятия. Выполнение практического задания.	
СПК-3	пороговый	1. Работа на учебных занятиях	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о психофизиологических механизмах негативного воздействия</li> </ul>	Наличие конспектов. Подготовка	41-60 баллов

		2. Самостоятельная работа	<p>функциональных состояний на человека в процессе его жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о системе средств оптимизации функциональных состояний;</li> <li>- о практике предотвращения (профилактики) и коррекции функциональных состояний в рамках оказания психологической помощи людям, нуждающимся в ней;</li> <li>- о современных достижениях отечественных и зарубежных специалистов в области прикладных исследований функциональных состояний и в области разработки методов и методик их профилактики и оптимизации.</li> <li>- основные виды функциональных состояний, возникающих у человека в процессе жизнедеятельности;</li> <li>- причины и механизмы возникновения функциональных состояний;</li> <li>- основные способы непосредственного воздействия на функциональные состояния и наиболее перспективные методы психологической саморегуляции негативных функциональных состояний.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять экспресс-диагностику функциональных состояний;</li> <li>- моделировать приемы психологической саморегуляции, способствующие эффективной психопрофилактике и психокоррекции функциональных состояний;</li> <li>- применять методы, методики психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний;</li> <li>- использовать полученные знания, навыки и умения в практической деятельности.</li> </ul>	<p>письменной работы (презентации).</p> <p>Выступление с докладом на практическом занятии. Работа в ходе лабораторного занятия.</p>	
СПК-3	продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о психофизиологических механизмах негативного воздействия функциональных состояний на человека в процессе его жизнедеятельности;</li> <li>- о системе средств оптимизации функциональных состояний;</li> <li>- о практике предотвращения (профилактики) и коррекции функциональных состояний в рамках оказания психологической помощи людям, нуждающимся в ней;</li> </ul>	<p>Выполнение контрольной работы. Наличие конспектов. Подготовка письменной работы (презентации). Выступление с докладом на практическом занятии. Работа в ходе</p>	61-100 баллов

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- о современных достижениях отечественных и зарубежных специалистов в области прикладных исследований функциональных состояний и в области разработки методов и методик их профилактики и оптимизации.</li> <li>- основные виды функциональных состояний, возникающих у человека в процессе жизнедеятельности;</li> <li>- причины и механизмы возникновения функциональных состояний;</li> <li>- основные способы непосредственного воздействия на функциональные состояния и наиболее перспективные методы психологической саморегуляции негативных функциональных состояний.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять экспресс-диагностику функциональных состояний;</li> <li>- моделировать приемы психологической саморегуляции, способствующие эффективной психопрофилактике и психокоррекции функциональных состояний;</li> <li>- применять методы, методики психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний;</li> <li>- использовать полученные знания, навыки и умения в практической деятельности.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и умениями само- и взаимоэкспресс-диагностики функциональных состояний;</li> <li>- наиболее перспективными методами и методиками психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний;</li> <li>- навыками и умениями организации и проведения занятий по применению способов психологической самопомощи - внутренней оптимизации функциональных состояний.</li> </ul>	<p>лабораторного занятия.</p> <p>Выполнение практического задания.</p>	
--	--	--	---	--	--

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Тема 1 «Теоретические основы оптимизации функциональных состояний»**

**Задание 1.** Определите место дисциплины «Психологическая саморегуляция функциональных состояний (с практикумом)» в общей системе подготовки бакалавра психологии.

**Задание 2.** Охарактеризуйте цели и задачи дисциплины.

**Задание 3.** Охарактеризуйте требования, предъявляемые к уровню подготовленности бакалавра психологии по изучаемой дисциплине.

**Задание 4.** Охарактеризуйте последовательность и особенности изучения дисциплины.

**Задание 5.** Обоснуйте актуальность исследования функциональных состояний (ФС).

**Задание 6.** Раскройте роль ФС в жизнедеятельности человека.

**Задание 7.** Назовите и кратко охарактеризуйте основные подходы к понятию «функциональные состояния».

**Задание 8.** Перечислите и раскройте сущность основных видов ФС (утомление, монотония, напряженность, различные формы психологического стресса).

**Задание 9.** Перечислите и раскройте сущность основных групп явлений, определяющих возникновение ФС (мотивация, содержание деятельности, величина сенсорной нагрузки, исходный фоновый уровень, индивидуальные особенности субъекта).

**Задание 10.** Раскройте структуру и методические подходы к диагностике ФС.

**Задание 11.** Раскройте сущность диагностики ФС и основные требования к ней.

**Задание 12.** Перечислите и кратко охарактеризуйте основные принципы и методы диагностики и оценки ФС (физиологические, психологические).

**Задание 13.** Раскройте цель, основные направления и меры профилактики ФС.

**Задание 14.** Раскройте сущность и содержание психологических мер профилактики ФС.

**Задание 15.** Раскройте цель и задачи профилактики неблагоприятных ФС.

**Задание 16.** Назовите типологию и кратко охарактеризуйте основные способы нормализации состояния человека.

**Задание 17.** Перечислите и дайте краткую характеристику основным направлениям оптимизации ФС человека.

**Задание 18.** Раскройте сущность психопрофилактического подхода к проблеме оптимизации ФС.

**Задание 19.** Перечислите и дайте краткую характеристику способам опосредованного воздействия на ФС (рационализации деятельности человека, совершенствованию орудий труда, рационализации рабочего места и рабочей позы, рациональному чередованию отдельных действий человека, обогащению содержания деятельности, оптимизации социально-психологического климата, нормализации условий среды жизнедеятельности).

**Задание 20.** Перечислите и дайте краткую характеристику способам внешнего воздействия на ФС (нормализации режима питания, витаминотерапии, фармакотерапии, рефлексотерапии, функциональной музыке и цветомузыке, библиотерапии, коммуникационным воздействиям).

**Задание 21.** Раскройте понятие психической саморегуляции, ее цель и задачи.

**Задание 22.** Раскройте сущность механизма психической саморегуляции.

**Задание 23.** Назовите основные источники современных методов психической саморегуляции и раскройте историю их развития.

**Задание 24.** Перечислите и дайте краткую характеристику основным методам саморегуляции (нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки, идеомоторной тренировки, сенсорной репродукции образов, дополнительных средств оптимизации ФС).

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

**Задание 1.** Дайте понятие и раскройте сущность релаксации (нервно-мышечной релаксации - НМР).

**Задание 2.** Раскройте сущность механизма НМР.

**Задание 3.** Перечислите возможности НМР и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.

**Задание 4.** Перечислите и охарактеризуйте особенности применения релаксации.

**Задание 5.** Перечислите и охарактеризуйте возможные побочные действия релаксации.

**Задание 6.** Перечислите и кратко охарактеризуйте модификации метода НМР.

**Задание 7.** Раскройте сущность метода активной НМР (АНМР) по Э. Джейкобсону и представьте содержание основных упражнений АНМР.

**Задание 8.** Опишите технику АНМР и алгоритм ее выполнения.

### **Тема 3. «Идеомоторная тренировка»**

**Задание 1.** Дайте понятие и раскройте цель и сущность идеомоторной тренировки (ИМТ).

**Задание 2.** Раскройте сущность механизма ИМТ и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов ИМТ.

**Задание 3.** Раскройте особенности применения ИМТ.

**Задание 4.** Раскройте сущность и содержание классической техники ИМТ.

**Задание 5.** Раскройте алгоритм выполнения классической техники ИМТ.

**Задание 6.** Опишите модифицированную технику ИМТ в измененных состояниях сознания и алгоритм ее выполнения.

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

**Задание 1.** Дайте понятие и раскройте цель и сущность сенсорной репродукции образов (СРО).

**Задание 2.** Раскройте сущность механизма СРО и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов СРО.

**Задание 3.** Раскройте особенности применения СРО.

**Задание 4.** Раскройте сущность и содержание классической техники СРО.

**Задание 5.** Раскройте алгоритм выполнения классической техники СРО.

**Задание 6.** Опишите модифицированные варианты техники СРО.

### **Тема 5. «Аутогенная тренировка»**

**Задание 1.** Дайте понятие и раскройте сущность аутогенной тренировки (АТ).

**Задание 2.** Перечислите и дайте краткую характеристику основным источникам метода АТ и раскройте историю развития данного метода.

**Задание 3.** Раскройте сущность механизма АТ.

**Задание 4.** Перечислите возможности АТ и охарактеризуйте основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты АТ.

**Задание 5.** Раскройте особенности применения АТ и ее возможные побочные действия.

**Задание 6.** Назовите и дайте краткую характеристику основным ступеням АТ (низшей, высшей).

**Задание 7.** Дайте краткую характеристику основным модификациям метода АТ (Мюллера-Хегеманна, Х. Клейнзорге и Г. Клумбиеса, К.И. Мировского и А.Н. Шогама, А.В. Алексеева и Л.Д. Гиссена, М.С. Лебединского и Т.Л. Бортника, А.Г. Панова, Г.С. Беляева, В.С. Лобзина, И.А. Копыловой и др.).

**Задание 8.** Раскройте сущность и содержание упражнений низшей ступени АТ-1 по И.Г. Шульцу.

**Задание 9.** Раскройте алгоритм выполнения низшей ступени АТ-1 по И.Г. Шульцу.

**Задание 10.** Раскройте сущность и опишите технику высшей ступени АТ-2.

**Задание 11.** Раскройте алгоритм выполнения высшей ступени АТ-2.

**Задание 12.** Раскройте сущность и содержание полного и сокращенного комплексов психорегулирующей тренировки (ПРТ).

**Задание 13.** Опишите технику выполнения полного и сокращенного комплексов психорегулирующей тренировки (ПРТ).

**Задание 14.** Раскройте сущность и содержание методики аутофталмотренинга Л.П. Гримака.

**Задание 15.** Опишите технику выполнения методики аутофталмотренинга Л.П. Гримака.

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

**Задание 1.** Дайте понятие и раскройте сущность функциональной музыки и музыкального воздействия на человека.

**Задание 2.** Раскройте историю развития музыкального воздействия как приема оптимизации ФС.

**Задание 3.** Раскройте механизм, основные принципы и особенности музыкального воздействия.

**Задание 4.** Дайте понятие и раскройте сущность цветомузыкального воздействия на человека.

**Задание 5.** Раскройте механизм, основные принципы и особенности цветомузыкального воздействия.

**Задание 6.** Дайте понятие и раскройте сущность специализированных видов гимнастики (специальные двигательные и дыхательные упражнения).

**Задание 7.** Раскройте сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов специальных двигательных и дыхательных упражнений.

**Задание 8.** Опишите алгоритм выполнения специальных двигательных и дыхательных упражнений.

**Задание 9.** Дайте понятие и раскройте сущность самомассажа.

**Задание 10.** Раскройте сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов самомассажа.

**Задание 11.** Опишите противопоказания к проведению самомассажа.

**Задание 12.** Опишите основные техники проведения самомассажа.

#### **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».

#### **Примерные вопросы к зачету по дисциплине**

1. Место дисциплины «Психологическая саморегуляция функциональных состояний (с практикумом)» 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.

**5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

**Критерии выставления оценки на зачете**

**При оценке знаний на зачете учитывается:**

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

Для получения оценки «**зачтено**» студент должен:

- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;
- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;
- правильно формулировать определения;
- продемонстрировать умения самостоятельной работы с психологической литературой;
- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.

Оценка «**не зачтено**» ставится:

- незнания значительной части программного материала;
- не владения понятийным аппаратом дисциплины;

- существенных ошибок при изложении учебного материала;
- неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;
- неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Зачет должен в обязательном порядке заканчиваться подведением итогов, где качественную оценку своих знаний должен получить каждый обучаемый. Кроме того, в ходе подведения итогов студенты должны быть сориентированы на дальнейшее углубление знаний и расширение опыта, приобретенных в ходе изучения дисциплины.

**Примечание.** Рекомендуемым максимальным значением (базой) оценки обучаемого является 100 баллов. Для того, чтобы набрать необходимое количество баллов студент обязан сделать следующее: выполнить письменные работы (практические задания и отчеты о работе на практических занятиях, что отражает уровень самостоятельной проработки материала образовательного модуля и качество внеаудиторной самостоятельной работы); сдать контрольную работу (данная часть оценки отражает уровень освоения определенного учебного элемента или нескольких учебных элементов); сдать зачет (данная часть оценки отражает уровень освоения образовательного модуля в целом). К зачету допускается обучаемый, подготовивший контрольную работу и набравший более 41 балла.

Шкала оценивания:

Вид работы	Кол-во баллов (max) для очной формы	Кол-во баллов (max) для очно-заочной формы
Посещение занятий	до 10	до 10
Выполнение практического задания	до 15	до 15
Выступление с презентацией на занятии	до 25	до 30
Наличие конспектов	-	до 5
Выполнение контрольной работы	до 30	до 20
Зачет	до 20	до 20

Оценивание степени освоения обучающимися дисциплины осуществляется на основе «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов МГОУ», утвержденного решением Ученого совета МГОУ от 20 февраля 2012 г. протокол № 4:

Сопоставимость рейтинговых показателей студента по разным дисциплинам и балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов обеспечивается принятием единого механизма оценки знаний студентов, выраженного в баллах, согласно которому 100 баллов - это полное усвоение знаний по учебной дисциплине, соответствующее требованиям учебной программы.

*На зачете*

Баллы конвертируются в оценку «зачтено» -«не зачтено» по следующей схеме:

зачтено	41-100	бакалавр показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, привел практические примеры, ответ хорошо структурирован по форме; бакалавр показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры, однако в структурном отношении ответ имеет погрешности
не зачтено	менее 40	бакалавр допускал в ответе грубые ошибки в освещении теории вопроса с неточностями и/или не справился с задачей иллюстрации ответа практическими примерами, в структурном отношении ответ не продуман.

**Распределение баллов (80 баллов):**

- посещение 1 занятия оценивается в 2 балла для очно-заочной формы обучения (всего максимально возможно получить 10 баллов). Для очной формы обучения, учитывая 54 часа контактной работы, максимально возможно получить 10 баллов за посещение более 23 занятий (от 85%). Присутствие студента на занятиях меньше обозначенного времени, но больше-

го чем 67% (от 18 занятий) оценивается в 5 баллов, если же студент посетил менее 18 занятий, то, в этом случае, баллы за посещение не начисляются;

- активная работа на практическом занятии – 1 балл для очной формы обучения (всего максимально возможно получить 15 баллов) и 3 балла для очно- заочной формы обучения (всего максимально возможно получить 15 баллов);

- выступление с презентацией на занятии – 5 баллов за каждое выступление для очной формы обучения (максимально возможно получить 25 балла) и 10 баллов за каждое выступление для очно- заочной формы обучения (максимально возможно получить 30 баллов);

- наличие конспекта оценивается в 1 балл только для очно- заочной формы обучения (максимально возможно получить 5 баллов);

- выполнение текущих контрольных заданий – 15 баллов за каждое задание для очной (необходимо выполнить 2 задания – 30 баллов) и очно- заочной формы обучения (необходимо выполнить 1 задание – 20 баллов).

Итоговая оценка формируется путем суммирования полученных баллов за ответы на вопросы с баллами, полученными по результатам текущего контроля.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература:**

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>.

2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Шукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471912>.

3. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473581>.

### **6.2. Дополнительная литература:**

1. Александер Ф., Селесник Ш. Человек и его душа: познание и врачевание от древности и до наших дней. – М., 1985.

2. Белик А.И. Измененные состояния сознания и психотерапия // Твое здоровье, № 2, 3, 1991.

3. 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.

4. Голмен Д. Многообразие медитативного опыта. От Каббалы до трансцендентальной медитации. – Киев, 1993.

5. Завьялов В.Ю. Музыкальная релаксационная терапия. Практическое руководство. – Новосибирск, 1995.

6. Козлов В. Психология свободного дыхания. Феноменология расширенных состояний сознания. – Ярославль, 1992.

7. Куэ Э. Школа самообладания путем сознательного (преднамеренного) самовнушения. – Н. Новгород, 1929.

8. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.

9. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состояниями

человека. – М.: Смысл, 2007

10. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993.

11. Напреенко А.К., Петров К.А. Психическая саморегуляция. – Киев: Здоровье, 1995.

12. Панкратов В.Н. Саморегуляция психологического здоровья: Практическое руководство. – М.: Институт психотерапии, 2001.

13. Петров Н.Н Самовнушение в древности и сегодня. – М.: Прогресс, 1986.

14. 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.

### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

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. Организационная психология (электронный) - URL: <http://orgpsyjournal.hse.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. Поисковые 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>.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические рекомендации к практическим занятиям и лабораторным работам для направления подготовки 37.03.01 Психология/ Составители: Климова Е.М., Дейнега Н.В., 2021.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам для направления подготовки 37.03.01 Психология / Составители: Климова Е.М., Прыгова А.В., 2021.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

MicrosoftWindows

MicrosoftOffice

KasperskyEndpointSecurity

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных**

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru)

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием;
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.