

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
"Открытый университет экономики, управления и права"  
(АНО ВО ОУЭП)**

**УТВЕРЖДАЮ:**

	Сведения об электронной подписи	
	Подписано:	Фокина Валерия Николаевна
	Должность:	ректор
	Пользователь:	vfokina

«20» января 2021г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор

Л.С. Иванова

«20» января 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по дисциплине**

Наименование дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Психологическая саморегуляция»  
Образовательная программа направления подготовки 37.03.01 «Психология»,  
направленность (профиль): «Практическая психология»

Рассмотрено к утверждению на заседании кафедры  
педагогике и психологии  
(протокол № 18-01 от 18.01.2021г.)

Квалификация - бакалавр

Разработчик: Полякова О.Б., к.псих.н., доц.

Москва 2021

### 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель дисциплины** - систематизация знаний студентов по проблеме психических состояний, развитие представлений о психологической саморегуляции (ПСР) функционального состояния как системном явлении, о методах психологической саморегуляции.

#### **Задачи дисциплины:**

- 1) сформировать комплекс теоретических знаний о функциональных и экстремальных состояниях, средствах их оптимизации и психологической профилактики;
- 2) обучить практическим навыкам и умениям организации и проведения психопрофилактической работы и осуществления психологической помощи в рамках оптимизации функциональных состояний;
- 3) заложить основы профессионально-личностных качеств, способствующих эффективному применению психологической саморегуляции.

### 2 Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Психологическая саморегуляция» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

#### *профессиональную компетенцию*

ПК-2. Способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности

#### *обобщенную трудовую функцию (ОТФ):*

- организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп
- трудовые действия:*
  - разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения

#### *Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций*

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
ПК-2. Способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности	ПК-2.1. Демонстрирует навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• основные способы непосредственного воздействия на функциональные состояния и наиболее перспективные методы психологической саморегуляции негативных функциональных состояний</li></ul>
		<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• применять методы, методики психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний</li></ul>
		<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• навыками и умениями организации и проведения занятий по применению способов психологической самопомощи - внутренней оптимизации функциональных состояний</li></ul>

Знания, умения и навыки, приобретаемые обучающимися в результате изучения дисциплины «Психологическая саморегуляция», являются необходимыми для последующего поэтапного формирования компетенций и изучения дисциплин.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды работы по дисциплине:

№ п/п	Виды учебных занятий	Всего часов по формам обучения, ак. ч			
		Очная		Очно-заочная	
		всего	в том числе	всего	в том числе
<b>1</b>	<b>Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)</b>	<b>44,2</b>		<b>44,2</b>	
	<i>В том числе в форме практической подготовки</i>		4		4
1.1	занятия лекционного типа (лекции)	10		10	
1.2	занятия семинарского типа (практические)*, в том числе:	32		32	
1.2.1	семинар-дискуссия, практические занятия		6 26		6 26
	<i>в форме практической подготовки</i>		4		4
1.2.2	занятия семинарского типа: лабораторные работы (лабораторные практикумы)				
1.2.3	курсовое проектирование (выполнение курсовой работы)				
1.3	контроль промежуточной аттестации и оценивание ее результатов, в том числе:	2,2		2,2	
1.3.1	консультация групповая по подготовке к промежуточной аттестации		2		2
1.3.2	прохождение промежуточной аттестации		0,2		0,2
<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	
2.1	работа в электронной информационно-образовательной среде с образовательными ресурсами учебной библиотеки, компьютерными средствами обучения для подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации, к курсовому проектированию (выполнению курсовых работ)	48		48	
2.2	самостоятельная работа при подготовке к промежуточной аттестации	<b>15,8</b>		<b>15,8</b>	
<b>3</b>	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b> часы зачетные единицы форма промежуточной аттестации	<b>108</b>		<b>108</b>	
		<b>3</b>		<b>3</b>	
		экзамен			

\*

Семинар – семинар-дискуссия  
 ГТ - практическое занятие - глоссарный тренинг  
 ТТ - практическое занятие - тест-тренинг  
 ПЗТ - практическое занятие - пометовое тестирование  
 ЛС - практическое занятие - логическая схема  
 УД - семинар-обсуждение устного доклада  
 РФ – семинар-обсуждение реферата  
 Ассесмент реферата - семинар-ассесмент реферата  
 ВБ - вебинар

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов и тем

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Теоретические основы оптимизации функциональных состояний	<p><b>Функциональные состояния как объект психологической саморегуляции.</b> 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.</p> <p><b>Оптимизация функциональных состояний.</b> 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.</p> <p><b>Общие сведения о методах саморегуляции.</b> 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.</p>
2	Основные инструменты психологической саморегуляции	<p><b>Нервно-мышечная релаксация.</b> 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».</p> <p><b>Сенсорная репродукция образов.</b> 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».</p> <p><b>Идеомоторная тренировка.</b> 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».</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
3	Аутогенная тренировка и дополнительные средства саморегуляции	<p><b>Низшая ступень аутогенной тренировки.</b> 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».</p> <p><b>Высшая ступень аутогенной тренировки.</b> 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».</p> <p><b>Дополнительные средства саморегуляции.</b> 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.</p>

## 5.2 Занятия лекционного и семинарского типа

### 5.2.1 Темы лекций

#### 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.

### 5.2.2 Вопросы для обсуждения на семинарах и 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.

### 5.3 Определение соотношения объема занятий, проведенное путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очной и очно-заочной форме

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа	
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	(всего ак.ч.)	в том числе в форме практической подготовки (ак.ч.)
1	2	3	4	5
Лекционного типа (лекции)	10	-	10	-
Семинарского типа (семинар)	6	-	6	-
Семинарского типа (практические занятия)	-	26	26	-
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-	-	4
Семинарского типа (курсовое проектирование (работа))	-	-	-	-
Семинарского типа (лабораторные работы)	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (экзамен)	2,2	-	2,2	-

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа	
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	(всего ак.ч.)	в том числе в форме практической подготовки ( ак.ч.)
1	2	3	4	5
Итого	18,2	26	<b>44,2</b>	<b>4</b>

*Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очной и очно-заочной форме – 41 %*

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

### **6.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

#### *Методические указания для преподавателя*

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес студентов к учебной деятельности и к изучению конкретной учебной дисциплины, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над дисциплиной.

Основной целью практических занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов дисциплины, их методологическая и методическая проработка. Они проводятся в форме опроса, диспута, тестирования, обсуждения докладов и пр.

Самостоятельная работа с научной и учебной литературой дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, информационными базами, образовательным ресурсом электронной информационно-образовательной среды и сети Интернет.

### **6.2 Методические материалы обучающимся по дисциплине, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Методические материалы доступны на сайте «Личная студия» в разделе «Методические указания и пособия».

1. Методические указания «Введение в технологию обучения».
2. Методические указания по проведению учебного занятия «Вебинар».
3. Методические указания по проведению занятия «Семинар-обсуждение устного эссе», «Семинар-обсуждение устного доклада».
4. Методические указания по проведению занятия «Семинар – семинар-асессмент реферата».
5. Методические указания по проведению занятия «Семинар – асессмент дневника по физкультуре и спорту».
6. Методические указания по проведению занятия «Семинар – обсуждение реферата».
7. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - тест-тренинг».
8. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - глоссарный тренинг».
9. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - позетовое тестирование».
10. Положение о реализации электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.
11. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - алгоритмический тренинг».

Указанные методические материалы для обучающихся доступны в Личной студии обучающегося, в разделе ресурсы.

### **6.3 Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия и переработки учебного материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных

межличностных отношений студентов с ограниченными возможностями здоровья с преподавателями и другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Разработка учебных материалов и организация учебного процесса проводится с учетом нормативных документов и локальных актов образовательной организации.

В соответствии с нормативными документами инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь; инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися с использованием клавиатуры с азбукой Брайля, либо надиктовываются ассистенту;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом и/или использованием специализированным программным обеспечением Jaws;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- имеется в наличии информационная система "Исток" для слабослышащих коллективного пользования;

- по их желанию испытания проводятся в электронной или письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- тестовые и тренировочные задания по текущей и промежуточной аттестации выполняются обучающимися на компьютере через сайт «Личная студия» с использованием электронного обучения, дистанционных технологий;

- для обучения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используется электронный образовательный ресурс, электронная информационно-образовательная среда;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

#### **6.4 Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов**

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста, формирование у него способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;

- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;

- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи профессиональной деятельности, используя приобретенные знания и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и его ответственность за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда самостоятельная работа подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

#### **6.4.1 Формы самостоятельной работы обучающихся по разделам дисциплины**

##### **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.

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

### **7.1. Рекомендуемая литература**

#### **Основная литература**

1. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 214 с. — ISBN 978-5-9270-0104-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88385.html>
2. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности: монография / А. О. Прохоров. — 2-е изд. — Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 351 с. — ISBN 978-5-4486-0861-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88220.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки: учебное пособие / Т. Ю. Удалова. — Омск: Издательство ОмГПУ, 2019. — 70 с. — ISBN 978-5-8268-2213-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105343.html>

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

- <http://www.voppsy.ru/> - сайт журнала «Вопросы психологии»;
- <http://www.ipras.ru/08.shtml> - сайт Института психологии РАН, журнал «Психологический журнал»;
- <http://www.psy.msu.ru/links/index.html> - сайт психологического факультета МГУ «Психология в Интернете»;
- <http://www.psychology.ru/> - сайт «Psychology.ru» (библиотека, тесты, ссылки);
- <http://psystudy.ru/> - сайт журнала «Психологические исследования»: электронное периодическое издание;
- [http://psyjournals.ru/journal\\_catalog/](http://psyjournals.ru/journal_catalog/) - портал психологических изданий.
- <http://www.biblioclub.ru/> - Университетская библиотека. Электронная библиотека для студентов, сотрудников библиотек, специалистов-гуманитариев;
- <http://elibrary.ru/> - e-Library.ru: Научная электронная библиотека;
- <http://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»;
- <http://www.benran.ru/> - Библиотека по естественным наукам РАН.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины, перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине имеется следующее материально-техническое обеспечение:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оборудованные учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к сети «Интернет»;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Программное обеспечение:

*Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):*

Операционная система Windows Professional 10

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц

Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО)

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

Информационная технология. Онлайн тестирование цифровой платформы Роверб (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот

Аттестация ассессоров (отечественное ПО)

Информационная технология. Аттестационный интеллектуальный информационный робот контроля оригинальности и профессионализма «ИИР КОП» (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО)

*Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):*

Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО)  
ПО OpenOffice.Org Calc.  
[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)  
ПО OpenOffice.Org Base  
[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)  
ПО OpenOffice.org Impress  
[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)  
ПО OpenOffice.Org Writer  
[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)  
ПО Open Office.org Draw  
[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)  
ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.),  
предназначенное для работы с текстами;  
Современные профессиональные базы данных:  
Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru>  
Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –  
электронная библиотека по всем отраслям знаний  
<http://www.iprbookshop.ru>  
*Современные профессиональные базы данных:*  
Флогистон: Психология из первых рук <http://flogiston.ru/>  
Психология от А до Я <http://psyznaiyka.net/>  
*Информационно-справочные системы:*  
Справочно-правовая система «Гарант»;  
Справочно-правовая система «Консультант Плюс».