

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

Информация об актуализации
УТВЕРЖДАЮ

Сведения об электронной подписи

Подписано: Фокина Валерия

Николаевна

Должность: ректор

Пользователь: vfokina

"11" февраля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

И.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
педагогики 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	<u>Знать:</u> • основные способы непосредственного воздействия на функциональные состояния и наиболее перспективные методы психологической саморегуляции негативных функциональных состояний
		<u>Уметь:</u> • применять методы, методики психологической саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции функциональных состояний
		<u>Владеть:</u> • навыками и умениями организации и проведения занятий по применению способов психологической самопомощи - внутренней оптимизации функциональных состояний

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

Междисциплинарные связи с дисциплинами

Компетенция	Этапы формирования компетенций, определяемые дисциплинами направления подготовки «Психология»		
	начальный	последующий	итоговый
ПК-2 Способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности	Методы психологического консультирования	Психология стресса	Основы консультативной психологии
		Психологическое сопровождение семей и ребёнка в тяжелых жизненных ситуациях	Основы индивидуальной и групповой психотерапии
		Психологическое сопровождение приёмных семей	Психологическая саморегуляция
		Социальная реабилитация	Психосоматика
		Основы инклюзивной психологии	Дифференциальная психология
		Психология личности в кризисных ситуациях	Психология общения с тренингом
		Психология горя и утраты	Методы психологической коррекции
		Психология аддиктивного поведения	Производственная практика: Научно-исследовательская (квалификационная) практика
			Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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
1	Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)			44,2	
	<i>В том числе в форме практической подготовки</i>				4
1.1	занятия лекционного типа (лекции)			10	
1.2	занятия семинарского типа (практические)*, в том числе:			32	
1.2.1	семинар-дискуссия, практические занятия				6
	<i>в форме практической подготовки</i>				26
1.2.2	занятия семинарского типа: лабораторные работы (лабораторные практикумы)				4
1.2.3	курсовое проектирование (выполнение курсовой работы)				
1.3	контроль промежуточной аттестации и оценивание ее результатов, в том числе:			2,2	
1.3.1	консультация групповая по подготовке к промежуточной аттестации				2
1.3.2	прохождение промежуточной аттестации				0,2
2	Самостоятельная работа (всего)			48	
2.1	работа в электронной информационно-образовательной среде с образовательными ресурсами учебной библиотеки, компьютерными средствами обучения для подготовки к текущему			48	

	контролю успеваемости и промежуточной аттестации, к курсовому проектированию (выполнению курсовых работ)				
2.2	самостоятельная работа при подготовке к промежуточной аттестации			15,8	
3	Общая трудоемкость часы дисциплины зачетные единицы форма промежуточной аттестации			108	
				3	
		экзамен			

*

Семинар – семинар-дискуссия

ГТ - практическое занятие - глоссарный тренинг

ТТ - практическое занятие - тест-тренинг

ПЗТ - практическое занятие - позитивное тестирование

ЛС - практическое занятие - логическая схема

УД - семинар-обсуждение устного доклада

РФ – семинар-обсуждение реферата

Ассесмент реферата - семинар-ассесмент реферата

ВБ - вебинар

УЭ - семинар-обсуждение устного эссе

АЛТ - практическое занятие - алгоритмический тренинг

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов и тем

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Теоретические основы оптимизации функциональных состояний	Функциональные состояния как объект психологической саморегуляции. Функциональные состояния как предмет психологического исследования. Актуальность исследований ФС и их роль в жизни и деятельности современного человека. Сущность ФС и их основные виды. Структура и методические подходы к диагностике ФС. Профилактика негативных ФС. Оптимизация функциональных состояний. Средства оптимизации функциональных состояний. Средства оптимизации ФС. Основные направления и способы оптимизации ФС. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика. Способы внешнего воздействия на ФС и их краткая характеристика. Общие сведения о методах саморегуляции. Методы саморегуляции и их возможности по оптимизации функциональных состояний. Цель, задачи и сущность психической саморегуляции. История развития методов психической саморегуляции. Общая характеристика основных методов саморегуляции (способов внутренней оптимизации ФС) и возможности их применения. Оценка эффективности овладения навыками психической саморегуляции. Психотехнологии ресурсосбережения. Саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
2	Основные инструменты психологической саморегуляции	Нервно-мышечная релаксация. Теоретико-методологические основы нервно-мышечной релаксации. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность, алгоритм выполнения и психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты НМР. Практическое освоение метода НМР по элементам. Практика выполнения нервно-мышечной релаксации. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия НМР». Практическое освоение метода НМР в целом и ее модификаций. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия НМР». Сенсорная репродукция образов. Теоретические основы СРО. Сущность метода СРО, алгоритм выполнения техники СРО и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Практическое освоение

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
		техники СРО. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия СРО». Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия СРО». Идеомоторная тренировка. Теоретико-методологические основы идеомоторной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода ИМТ, алгоритм выполнения техники ИМТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Выполнение подготовительных упражнений ИМТ. Практика выполнения идеомоторной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия ИМТ». Практическое освоение метода ИМТ в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия ИМТ».
3	Аутогенная тренировка и дополнительные средства саморегуляции	Низшая ступень аутогенной тренировки. Теоретико-методологические основы аутогенной тренировки. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность метода АТ, алгоритм выполнения техники АТ и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Выполнение основных упражнений АТ (низшей ступени, АТ-1). Практика выполнения аутогенной тренировки (низшая ступень). Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-1». Практическое освоение метода АТ-1 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-1». Высшая ступень аутогенной тренировки. Практика выполнения аутогенной тренировки (высшая ступень). Вербальная рефлексия предыдущего занятия и вербализация материалов домашнего задания. Заполнение тестов субъективной оценки состояния (подбираются руководителем занятия) «до воздействия АТ-2». Практическое освоение метода АТ-2 в целом. Заполнение тестов субъективной оценки состояния «после воздействия АТ-2». Дополнительные средства саморегуляции. Теоретические основы дополнительных средств (техник) саморегуляции (упражнений специализированных видов гимнастики: музыкальное сопровождение композициями функциональной музыки осуществляется по выбору преподавателя и обучаемых; дыхательных техник (упражнений) саморегуляции. Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции. Оценка эффективности дополнительных техник саморегуляции. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации. Психомышечная тренировка. Йога как один из видов ПСР. Биологическая обратная связь (БОС). Янтры и мантры.

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 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	-
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-	4
Семинарского типа	-	-	-	-

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
(курсовое проектирование (работа))				
Семинарского типа (лабораторные работы)	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (экзамен)	2,2	-	2,2	-
Итого	18,2	26	44,2	4

Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по 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-ассесмент реферата».
5. Методические указания по проведению занятия «Семинар – ассесмент 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 следующих нормативных документов и локальных актов образовательной организации:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СЗ РФ. 2012. № 53 (ч. 1). Ст. 7598;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» // СЗ РФ. 1995. № 48. Ст. 4563;

- Федерального закона от 03.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов» // СЗ РФ. 2012. № 19. Ст. 2280;

- Приказа Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. 2016. № 4;

- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» // Зарегистрировано в Минюсте России 14.07.2017 № 47415;

- Методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе онаращивания образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн;

- Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по реализации образовательных программ высшего образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (локальный нормативный акт утв. приказом АНО ВО ОУЭП от 20.01.2021 № 10;

- Положения об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5).

- Порядка разработки оценочных материалов и формирования фонда оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации и критерии оценивания при текущем контроле успеваемости (локальный нормативный акт утв. приказом АНО ВО ОУЭП от 20.01.2021 № 10);

- Правил приема на обучение в автономную некоммерческую организацию высшего образования «Открытый университет экономики, управления и права» (АНО ВО ОУЭП) по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры на 2021-2022 учебный год (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения об экзаменационной комиссии (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5).

- Правил подачи и рассмотрения апелляций по результатам вступительных испытаний (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения о разработке и реализации адаптированных учебных программ АНО ВО ОУЭП (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Студенческим советом протокол от 20.01.2021 № 13 и Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения об организации обучения обучающихся по индивидуальному учебному плану (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения об оказании платных образовательных услуг для лиц с ограниченными возможностями (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5).

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 текущему контролю успеваемости 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, способности 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. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

7.1. Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также критерии выставления оценок, описание шкал оценивания

Критерии и описание шкал оценивания приведены в Порядке разработки оценочных материалов и формирования фонда оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации и критерии оценивания при текущем контроле успеваемости (локальный нормативный акт утв. приказом АНО ВО ОУЭП 20.01.2021 № 10)

№ п/п	Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0 – 100%, четырёхбалльная, тахометрическая)
1	<i>Глоссарный тренинг (ГТ)</i>	Учебное занятие с применением технических средств с целью усвоения понятий и терминов (гlossария).	Комплект заданий для работы по усвоению научного аппарата дисциплины	- от 0 до 49,9% выполненного задания - не зачтено; - 50% до 100% выполненного задания - зачтено.
2	<i>Экзамен</i>	1-я часть экзамена: выполнение обучающимися практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)	Практико-ориентированные задания	<i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части экзамена:</i> – соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); – умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; – логичность, последовательность изложения ответа; – наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; – аргументированность, доказательность излагаемого материала. <i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части экзамена</i>

				Оценка «<i>отлично</i>» выставляется за ответ, в котором содержание соответствует теме или заданию, обучающийся глубоко и прочно усвоил учебный материал, последовательно, четко и логически стройно излагает его, демонстрирует собственные суждения и размышления на заданную тему, делает соответствующие выводы; умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, приводит материалы различных научных источников, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения задания, показывает должный уровень сформированности компетенций. Оценка «<i>хорошо</i>» выставляется обучающемуся, если ответ соответствует и раскрывает тему или задание, показывает знание учебного материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей при выполнении задания, правильно применяет теоретические положения при выполнении задания, владеет необходимыми навыками и приемами его выполнения, однако испытывает небольшие затруднения при формулировке собственного мнения, показывает должный уровень сформированности компетенций. Оценка «<i>удовлетворительно</i>» выставляется обучающемуся, если ответ в полной мере раскрывает тему/задание, обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении учебного материала
--	--	--	--	---

				по заданию, его собственные суждения и размышления на заданную тему носят поверхностный характер. Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если не раскрыта тема, содержание ответа не соответствует теме, обучающийся не обладает знаниями по значительной части учебного материала и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание, не высказывает своего мнения по теме, допускает существенные ошибки, ответ выстроен непоследовательно, неаргументированно. Итоговая оценка за экзамен выставляется преподавателем в совокупности на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части экзамена
		2-я часть экзамена: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов)	<i>Описание шкалы оценивания электронного тестирования:</i> – от 0 до 49,9 % выполненных заданий – неудовлетворительно; – от 50 до 69,9% – удовлетворительно; – от 70 до 89,9% – хорошо; – от 90 до 100% – отлично

7.2. 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

Раздел 1

Задание

Установите соответствие между профессиональными терминами и их определениями:	
Саморегуляция	целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности.
Саморегуляция психическая	один из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии. Она реализуется в единстве своих энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов.
Воля	регулирующая сторона сознания, выражающаяся в способности человека совершать преднамеренные действия, поступки, требующие преодоления трудностей и направленные на достижение поставленной цели.
Антиципация	способность организма действовать с определенным пространственно-временным опережением.
Идеомоторная тренировка	представление разучиваемого движения или комплекса действий, не осуществляя их в действительности.
Инициативность и самостоятельность	проявление воли, выражающееся в способности человека самостоятельно ставить цели, намечать пути их реализации, по собственному почину организовывать свою

	деятельность, вносить в нее творчество, не поддаваться влиянию сложившихся ситуаций, других людей, их действий и поступков.
Мораль	нравственность, особая форма общественного сознания и вид общественных отношений (моральные отношения); один из основных способов регуляции действий человека в обществе с помощью норм.
Мотив	побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.
Потребность	надобность, необходимость в чем-либо, требующая удовлетворения и выступающая источником активности индивида.
Психофизиологическая тренировка	специальная система занятий, в основу которой положена определенная физическая нагрузка – несложные спортивные упражнения в сочетании с приемами психологической регуляции.
Гетерорегуляция психическая	процесс направленного внешнего воздействия на психическое состояние и психомоторику спортсмена с целью их оптимизации (психорегулирующие беседы, внушение в бодрствующем или гипнотическом состоянии, групповые воздействия, функциональная музыка и др.).
Техника	в широком смысле это то, чем человек действует на что-то (сырье) с тем, чтобы получить результат (продукт) с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.
Психология	наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.
Психическое состояние	интегральная характеристика психики человека в конкретный промежуток времени, отражающая качественное своеобразие его переживаний, уровень функционирования его познавательных процессов, меру волевой активности и направленной активизации, точность и стабильность саморегуляции.
Психика	системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.
Тактика	умение применять технику (приемы, комбинации, знания) в зависимости от складывающихся ситуаций в процессе соревнований.
Стресс	неспецифическая реакция организма на любое воздействие, оказываемое на него.
Смелость	способность человека преодолевать чувство страха, которое возникает, когда имеется опасность для жизни, здоровья, престижа.
Решительность	способность человека принимать решение и сразу без колебаний добиваться его реализации.
Выдержка	способность преодолевать потребности и связанные с ними чувства, служащие мотивами, мешающими достижению поставленной цели.

Раздел 2

Задание

Установите соответствие между профессиональными терминами и их определениями:	
Саморегуляция	процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а так же поступками.
Самоприказ	самоубеждение, выраженное в коротком, отрывистом распоряжении, сделанном самому себе.
Тактика	умение применять технику (приемы, комбинации, знания) в зависимости от складывающихся ситуаций в процессе соревнований.
Техника	в широком смысле это то, чем человек действует на что-то (сырье) с тем, чтобы получить результат (продукт) с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.
Нервно-мышечная релаксация	метод, который заключается в выполнении комплекса упражнений, состоящих в чередовании максимальных напряжений и расслаблений групп мышц.
Идеомоторная тренировка	Техника, которая состоит в последовательном напряжении и расслаблении мышц тела, но упражнения выполняются не реально, а мысленно. Метод основан на экспериментально установленных фактах сходства состояния мышечной ткани при реальном и воображаемом движении.
Сенсорная репродукция образов	Метод, который заключается в расслаблении с помощью представления образов предметов и целостных ситуаций, ассоциирующихся с отдыхом.
Аутофталмотренинг	методика, разработанная Л. П. Гримаком и А. А. Израеляном, которая направлена на устранение дефектов зрения, находящихся на ранней стадии развития, и позволяет отсрочить развитие хронического зрительного утомления. Методика

	подразумевает выполнение особых упражнений, формирующих зрительные образы, работая с которыми, человек улучшает зрительные функции.
Эмоциональная саморегуляция	способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости.
Самопознание	изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя.
Сдержанность (самообладание)	способность управлять своими действиями, проявлениями эмоций и внутренними побуждениями.
Воля	способность человека принимать решения на основе мыслительного процесса и направлять свои мысли и действия в соответствии с принятым решением.
Самоконтроль	способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение.
Методы оптимизации функционального состояния	приёмы и средства, необходимые для того, чтобы достичь оптимальное, соответствующее определённым условиям и задачам функциональное состояние.
Смелость	способность человека преодолевать чувство страха, которое возникает, когда имеется опасность для жизни, здоровья, престижа.
Гомеостаз	саморегуляция, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия.
Биологическая адаптация	приспособление организма к внешним условиям в процессе эволюции, включая морфофизиологическую и поведенческую составляющие.
Интроверсия	обращенность сознания человека к самому себе; поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг, и является одной из базовых черт личности.
Интроспекция	метод познания психических явлений путем самонаблюдения человека, т.е. внимательного изучения самим человеком того, что происходит в его сознании при решении разного рода задач.
Аутогенная тренировка	психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Раздел 3

Задание

Установите соответствие между профессиональными терминами и их определениями:	
Аутогенная тренировка	психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.
Саморегуляция	процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а так же поступками.
Бессознательное	характеристика психологических свойств, процессов и состояний человека, находящихся вне сферы его сознания, но оказывающих такое же влияние на его поведение, как и сознание.
Внутренняя речь	особенный вид человеческой речевой деятельности, непосредственно связанный с бессознательными, автоматически протекающими процессами перевода мысли в слово и обратно.
Песочная терапия	способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, посредством работы с песком.
Самоактуализация	использование и развитие человеком имеющихся у него задатков, их превращение в способности.
Самосознание	осознание человеком самого себя, своих собственных качеств.
Внушаемость	податливость человека действию внушения.
Гипноз (самогипноз)	вызванное внушающим воздействием временное отключение сознания человека или снятие сознательного контроля над собственным поведением.
Катарсис	душевное облегчение, наступающее у человека после сильных эмоциональных переживаний типа аффекта или стресса.
Медитация	ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).
Психологическая йога	работа с концепцией человека методом йогической практики.
Мантра	набор звуков, отдельных фонем, слов или группы слов на санскрите, которые, по мнению практикующих, имеют резонансное, психологическое и духовное

	воздействия.
Музыкотерапия	психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.
Смелость	способность человека преодолевать чувство страха, которое возникает, когда имеется опасность для жизни, здоровья, престижа.
Тактика	умение применять технику (приемы, комбинации, знания) в зависимости от складывающихся ситуаций в процессе соревнований.
Техника	в широком смысле это то, чем человек действует на что-то (сырье) с тем, чтобы получить результат (продукт) с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.
Интроверсия	обращенность сознания человека к самому себе; поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг, и является одной из базовых черт личности.
Интроспекция	метод познания психических явлений путем самонаблюдения человека, т.е. внимательного изучения самим человеком того, что происходит в его сознании при решении разного рода задач.
Самоопределение личности	самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей.

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЭКЗАМЕНА

Вариант 1.

Обладея способностью к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, раскройте сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов самомассажа.

Вариант 2.

Демонстрируя способность к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, опишите алгоритм выполнения специальных двигательных и дыхательных упражнений.

Вариант 3.

Демонстрируя способность к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, опишите технологию сенсорной репродукции образов.

Вариант 4.

Обладея способностью к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, опишите технологию идеомоторной тренировки.

Вариант 5.

Применяя способность к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, опишите технологию нервно-мышечной релаксации.

Вариант 6.

Обладея способностью к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, раскройте цель и задачи профилактики неблагоприятных функциональных состояний.

Вариант 7.

Демонстрируя способность к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, проанализируйте возможности аутогенной тренировки и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.

Вариант 8.

Обладея способностью к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, опишите противопоказания к проведению аутогенной тренировки.

Вариант 9.

Применяя способность к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, раскройте сущность цветомузыкального воздействия на психику человека.

ПЕРЕЧЕНЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ВОПРОСОВ

1. И. Шульц рассматривал разработанный им метод аутогенной тренировки как
 - а) обеспокоенность;
 - б) релаксацию;
 - в) самовнушение;
 - г) фантазию.
2. Катарсис – это
 - а) влияние;
 - б) медитация;
 - в) помощь;
 - г) самоочищение.
3. Что не относится к физиологическим методам саморегуляции?
 - а) аутотреинг;
 - б) дыхательные техники;
 - в) массаж;
 - г) мышечная релаксация.
4. Упражнениям АТ соответствует формула
 - а) «Мне дышится спокойно и легко»;
 - б) «Сердце бьется беспокойно»;
 - в) «Солнечное сплетение холодное»;
 - г) «Моя правая рука холоднее».
5. Процесс освоения метода аутогенной тренировки
 - а) включает формирование негативных качеств;
 - б) носит активный, тренирующий характер;
 - в) не сопровождается вовлечением личности в регуляцию своего состояния;
 - г) носит пассивный характер.
6. Основания для метода аутогенной тренировки включает приемы
 - а) взаимопомощи;
 - б) гимнастики;
 - в) иррациональной психотерапии;
 - г) самовнушения.
7. Метод систематической десенсибилизации был предложен
 - а) Вольпе;
 - б) Куэ;
 - в) Щульцем;
 - г) Фрейдом.
8. Метод прогрессивной мышечной релаксации позволяет клиенту научиться произвольно управлять
 - а) вниманием;
 - б) воображением;
 - в) памятью;
 - г) степенью напряжения своего тела.
9. Метод прогрессивной мышечной релаксации был создан
 - а) Джейкобсоном;
 - б) Куэ;
 - в) Щульцем;
 - г) Фрейдом.
10. Медитация на цвете повторяется до тех пор, пока клиент не научится
 - а) визуализировать цветные образы;
 - б) отдыхать;

- в) размышлять;
- г) фантазировать.

11. Какие методы классификации саморегуляции выделяет Щербатых Ю.В.?

- а) биологические;
- б) биохимические;
- в) природные;
- г) химические.

12. К высшей степени аутогенной тренировки Шульц относил упражнения, цель которых заключается в тренировке

- а) моторики;
- б) памяти;
- в) процессов воображения;
- г) процессов мышления.

13. Для того, чтобы контролировать успешность освоения техник АТ, рекомендуется

- а) делать чертежи;
- б) ежедневно вести дневник;
- в) спать не более 8 часов в день;
- г) читать книги.

14. Выделяют следующие группы комплексов АТ:

- а) печень;
- б) ноги;
- в) руки;
- г) сосуды.

15. В переводе с греческого «аутотренинг» означает

- а) «мы творим»;
- б) «они помогают»;
- в) «сам понимаю»;
- г) «сам рожаю».

16. Аутогипнотический транс – это метод

- а) Куэ;
- б) Маслоу;
- в) Фрейда;
- г) Шульца.

17. Аутогенная тренировка является одним из способов

- а) нарушения;
- б) самовнушения;
- в) переживаний;
- г) получения стресса.

18. Вторая стадия овладения низшей ступенью АТ – это

- а) глубокое расслабление двигательных мышц (ощущение тяжести);
- б) произвольность дыхания;
- в) расслабление мышц кровеносных сосудов (ощущение тепла);
- г) устранение гипертонуса мышц кровеносных сосудов мозга.

19. Первый блок в тренировке прогрессивной мышечной релаксации включает в себя

- а) расслабление ног;
- б) расслабление рук;
- в) воображение;
- г) память.

20. Кто сравнивал болезненные представления с застрявшими в подсознательной части Эго штифтами, которые можно постепенно выбить и заменить другими?

- а) Куэ;
- б) Фрейд;
- в) Маслоу;

г) Юнг.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. 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. 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>
3. 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. Школа М.И. Общая характеристика организации психологической (психической) саморегуляции состояний. [Электронный ресурс] рабочий учебник, 2018 - <http://library.roweb.online>
2. Школа М.И. Методы психологической саморегуляции функциональных состояний. [Электронный ресурс] рабочий учебник, 2018 - <http://library.roweb.online>

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- <http://www.vorpsy.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/ - 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.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине представлено в приложении 8 «Сведения о материально-техническом обеспечении программы высшего образования – программы бакалавриата направления подготовки 37.03.01 "Психология".

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Программное обеспечение АНО ВО ОУЭП, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполнения работ.

Информационные и роботизированные системы, программные комплексы, программное обеспечение для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ПК «КОП»;
- ИР «Каскад».

Программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины:

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 Ровеб (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

ПО OpenOffice.Org.Base

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.org.Impress

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.Org Writer

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

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».