

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(АНО ВО МГЭУ)  
НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор НИ (Ф) АНО ВО МГЭУ  
 Е.Б. Жбаков  
«29» апреля 2019г



АННОТАЦИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.01.01 «ПРАКТИКУМ ПО МЕТОДАМ  
САМОРЕГУЛЯЦИИ И ТЕХНИКАМ МЕДИТАЦИИ»

направление подготовки **37.03.01 Психология**

направленность (профиль) основной профессиональной образовательной  
программы прикладного бакалавриата:

**«Психологическое консультирование»**

Формы обучения:	очная, заочная
Виды профессиональной деятельности:	практическая
Учебный год:	2019-2020

Нижний Новгород 2019

**1. Цели и задачи обучения по дисциплине**

**Цель** обучения по дисциплине «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» – познакомиться и научиться применять в индивидуальном и групповом консультировании методы саморегуляции, в том числе медитативные техники.

**Задачи** изучения дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации»:

- изучить основные методы саморегуляции и техники их реализации;
- освоить медитативные техники;
- научиться использовать техники саморегуляции и медитации в индивидуальном и групповом консультировании.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» направлен на формирование у студентов, обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» профессиональных компетенций ПК-3, ПК-5.

Код и описание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации»
<p><b>ПК-3</b> (способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий)</p>	<p><b>Знать:</b> стандартные базовые процедуры (практики) оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с помощью методов саморегуляции и техник медитации</p> <p><b>Уметь:</b> использовать основные биологические параметры жизнедеятельности человека при выявлении специфики его психического функционирования, использовать традиционные методы и технологии в оказании психологической помощи посредством методов саморегуляции и техник медитации</p> <p><b>Владеть:</b> навыками использования традиционных методов саморегуляции и техник медитации в профессиональной деятельности.</p>
<p><b>ПК-5</b> (способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных</p>	<p><b>Знать:</b> основы психологической диагностики уровня развития познавательной и мотивационно–волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях, основы общей психологии, психологии развития, социальной психологии, патопсихологии, клинической психологии и др.</p> <p><b>Уметь:</b> применять знания по основам психологической диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристики психических процессов.</p> <p><b>Владеть:</b> основными приемами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп с помощью методов саморегуляции и техник медитации</p>

состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека)	
---	--

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» реализуется в рамках вариативной части Блока I «Дисциплины (модули) по выбору» программы бакалавриата.

Дисциплина «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» реализуется в 8-м семестре для обучающихся в очной форме обучения и в 9-м семестре для обучающихся в заочной форме обучения.

**В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен экзамен в 8-м семестре у обучающихся в очной форме обучения, экзамен в 9-м семестре у обучающихся в заочной форме обучения, который входит в общую трудоемкость дисциплины.**

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций ПК-3, ПК-5 определяется в период государственной итоговой аттестации.

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

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» составляет 6 зачетных единиц (216 часа).

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		8
<b>Контактная работа* (аудиторные занятия) всего, в том числе:</b>	72	72
лекции		
практические	72	72
<b>Самостоятельная работа*</b>	108	108
<b>Промежуточная аттестация - экзамен</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		9
<b>Контактная работа* (аудиторные занятия) всего, в том числе:</b>	20	20
лекции		

практические	20	20
<b>Самостоятельная работа*</b>	<b>187</b>	<b>187</b>
<b>Промежуточная аттестация - экзамен</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом<sup>1</sup>

## 5. Краткое содержание дисциплины

- Понятие о психологической саморегуляции функционального состояния человека;
- Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека;
- Методы психологической саморегуляции;
- Общая характеристика техник медитации;
- Техники медитации;
- Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния.

---

<sup>1</sup> Примечание:

для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).