

Приложение № 6 к ОПОП высшего образования, направление подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) программы прикладного бакалавриата «Психологическое консультирование»

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 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:	2018/2019



Нижегород 2018

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

«06» июля 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«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:	2018/2019

Нижний Новгород 2018

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 946 (зарегистрирован в Минюсте РФ от 15 октября 2014 г. № 34320) (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);

- приказом 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»;

- учебными планами (очной и заочной форм обучения), составленными на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) программы «Психологическое консультирование».

Рабочая программа дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации». – Н.Новгород: НИ(ф) МГЭУ, 2018. – 38 с.

№ 4684

Разработчик:

Зав. кафедрой психологии  
НИ (ф) АНО ВО МГЭУ,  
к.пед.н., доцент

*Должность, ученая степень,  
ученое звание*

  
*подпись*

Т.А. Фокина

*И.О. Фамилия*

Рецензент:

Профессор кафедры  
психологии Федерального  
государственного казенного  
образовательного учреждения  
высшего образования  
«Московский университет  
Министерства внутренних  
дел России им. В.Я.Кикотя»,  
Доктор психологических  
наук, профессор

*Должность, ученая степень,  
ученое звание*

  
*подпись*

И.Б. Лебедев

*И.О. Фамилия*

Рабочая программа дисциплины:

- рассмотрена на заседании кафедры психологии  
(протокол от 04.07.2018 № 12)

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент



Т.А. Фокина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи обучения по дисциплине .....	5
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	6
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 .....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	12
7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	13
7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	13
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	14
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	17
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	27
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	27
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины.....	31
10.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» для обучающихся .....	31
10.2. Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» для обучающихся.....	32
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем.....	33
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	34
13. Средства адаптации образовательного процесса по дисциплине к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).....	35

## 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 обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» профессиональных компетенций ПК-3, ПК-5.

<b>Код и описание компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации»</b>
<b>ПК-3</b> способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	<b>Знать:</b> стандартные базовые процедуры (практики) оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с помощью методов саморегуляции и техник медитации <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 <b>Владеть:</b> навыками использования традиционных методов саморегуляции и техник медитации в профессиональной деятельности.
<b>ПК-5</b> способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме	<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. <b>Уметь:</b> применять знания по основам психологической диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристики психических процессов. <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

и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	саморегуляции и техник медитации
---	----------------------------------

### 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 часов).

#### 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>36</b>	<b>36</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

#### Заочная форма обучения

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

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся. В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости (тестирование) в электронной информационно-образовательной среде.

## **5.Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### **5.1.Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий**

#### **Тематический план для очной формы обучения**

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1	Понятие о психологической саморегуляции функционального состояния человека	30	12		12	18	ПК-3
2	Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека	30	12		12	18	ПК-3
3	Методы психологической саморегуляции	30	12		12/6*	18	ПК-3, ПК-5
4	Общая характеристика техник медитации	30	12		12	18	ПК-3, ПК-5

<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).

5	Техники медитации	30	12		12/4*	18	ПК-3, ПК-5
6	Организационные формы внедрения психологической саморегуляции функционального состояния	30	12		12/6*	18	ПК-3, ПК-5
	<b>Промежуточная аттестация по дисциплине – экзамен</b>	<b>36</b>					ПК-3, ПК-5
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>72</b>		<b>72/16*</b>	<b>108</b>	

\* часы занятий, проводимых в активной и интерактивной формах

### Тематический план для заочной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1	Понятие о психологической саморегуляции функционального состояния человека	34	2		2	32	ПК-3
2	Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека	34	2		2	32	ПК-3
3	Методы психологической саморегуляции	34	4		4	30	ПК-3, ПК-5
4	Общая характеристика техник медитации	37	4		4	33	ПК-3, ПК-5
5	Техники медитации	34	4		4/4*	30	ПК-3, ПК-5
6	Организационные формы внедрения психологической саморегуляции функционального состояния	34	4		4	30	ПК-3, ПК-5
	<b>Промежуточная аттестация по дисциплине – экзамен</b>	<b>9</b>					ПК-3, ПК-5
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>20</b>		<b>20/4*</b>	<b>187</b>	

\* часы занятий, проводимых в активной и интерактивной формах

### Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных



## технологий обучения

№	Наименование разделов (тем), в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии	Образовательные технологии
<b>Очная форма обучения</b>		
1.	Практическое занятие Тема 3. Методы психологической саморегуляции	Психологическая ситуация - понимается техника обучения, использующая описание психологических ситуаций, при которой обучающиеся должны проанализировать проблему, разобраться в ее сути, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.
2.	Практическое занятие Тема 5. Техники медитации	Круглый стол - способ организации обсуждения вопроса, обобщение идеи и мнения относительно обсуждаемой проблемы
3.	Практическое занятие Тема 6. Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния	Мастер-класс - метод обучения, раскрывающий творческий потенциал обучающихся, постановка проблемной задачи и решение ее через проигрывание различных ситуаций
<b>Заочная форма обучения</b>		
1.	Практическое занятие Тема 5. Техники медитации	Круглый стол - способ организации обсуждения вопроса, обобщение идеи и мнения относительно обсуждаемой проблемы

### 5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

#### **Тема 1. Понятие о психологической саморегуляции функционального состояния человека(ПК-3)**

Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ. Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психологической регуляции. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.

Психологическая саморегуляция функционального состояния. Определения психологической (психической) саморегуляции состояния человека. Различия в терминах «психическая саморегуляция» и «психологическая саморегуляция»\*. Психологическая саморегуляция функционального состояния субъекта труда как условие осуществления трудовой деятельности\*.

Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса. Общие основы психопрофилактики как направления исследовательской и прикладной работы.

Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления. Соотношение понятий «психопрофилактика» и «психокоррекция». Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.

\* Изучаются самостоятельно.

Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека. Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием. Методы внешнего воздействия на функциональное состояние и методы психологической саморегуляции.

## **Тема 2. Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека(ПК-3)**

Общая целевая направленность методов психологической саморегуляции состояния. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. Активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию – необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции.

Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции. Формирование специфического состояния сниженного бодрствования – состояния релаксации – в качестве основного фактора изменения функционального состояния при использовании методов психологической саморегуляции. Характеристика специфических черт состояния релаксации, определяющих его принципиальное отличие от других состояний сниженного бодрствования\*. Анализ состояния релаксации как энергетического «антипода» стресса.

Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.

## **Тема 3. Методы психологической саморегуляции (ПК-3; ПК-5)**

Нервно-мышечная релаксация (НМР). История возникновения и формирования метода. Принципы построения упражнений и непосредственные эффекты их использования. Характеристика процесса обучения навыкам нервно-мышечной релаксации. Многовариантность использования методов НМР, его сочетание с другими методами психологической саморегуляции. Профессионально-прикладное применение нервно-мышечной релаксации.

Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода. Усвоение вербальных формулировок (формул самовнушения) в виде самоприказов как основная характеристика метода. Механизм действия аутогенной тренировки: формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в профессионально-прикладной практике. Разработка новых методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции.

Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Экспериментальные исследования мысленного воспроизведения движений. Основные феномены, сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике: использование техники как относительно самостоятельного метода снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации и как техники мысленного самопрограммирования. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.

Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции. Данные о

преимущество восстановительных эффектов при применении методов психологической саморегуляции (нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки) по сравнению с пассивным отдыхом (пребыванием в спокойном нерабочем состоянии в течение некоторого времени, равного по времени использованию процедур ПСР). Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР.

#### **Тема 4. Общая характеристика техник медитации (ПК-3; ПК-5)**

Понятие о медитации. Медитация и восточная философия. Цели медитации. Использование медитации как метода саморегуляции. Медитация как способ снять нервное напряжение. Основные правила медитации. Время медитации. Место для медитации. Поза для медитации. Позы «лотоса», «полулотоса», сидя на пятках. Упражнения для достижения комфорта в позах для медитации. Первая ступень медитации – достижение концентрации. Визуализация. Роль визуализации в медитации. Роль дыхания в медитативной практике. Особенности контроля дыхания. Негативные последствия контроля дыхания во время медитации. Техника безопасности при медитативной практике. Различные школы восточных учений, практикующих медитативную технику. Сравнительная характеристика. Медитация и измененное состояние сознания.

#### **Тема 5. Техники медитации (ПК-3; ПК-5)**

Медитация «избавления от нежелательной энергии». Цель медитации. Вход в состояние медитации. Визуализация. Использование «образа экрана» в практике «избавления от нежелательной энергии».

Медитация чакр. Цель медитации чакр. Понятие о чакрах в восточных практиках. Семь чакр организма. Месторасположение чакр. Цветовая характеристика чакр. Роль чакр в работе организма по представлениям восточной философии. Визуализация при медитации чакр.

«Небесная и земная» медитация. Цель медитации. Свободная поза при небесной и земной медитации. Визуализация при небесной и земной медитации.

Созерцание предмета. Цель медитации. Использование различных предметов. Техника проведения созерцания предмета. Тренировка концентрации внимания на предмете.

Счет дыхания и осознаваемое дыхание. Техника безопасности при использовании контроля дыхания в технике медитации. Внимающая медитация. Цель медитации. Техника проведения медитации. Роль наблюдателя при проведении медитации. Наблюдение за окружением, мыслями, рассуждениями. Устранение от эмоций. Осознание эмоций.

Медитация на геометрических фигурах. Объект медитации: круг, треугольник, прямоугольник, звезда и другие простые геометрические фигуры, снопы лучей. Фиксация эмоциональных состояний при медитации на геометрических фигурах.

Медитация «лотос с тысячью лепестков». Роль слов и речи в формировании эмоционального состояния человека. Символ лотоса в восточной философии. Слово, образ или идея как центр лотоса. Возникновение ассоциаций как лепестков лотоса. Созерцание ассоциации-лепестка. Переход от одной ассоциации к другой.

Медитация с мантрой. Роль звуков на эмоциональное состояние человека. Определение мантры. Виды мантр. Сочетание произнесения мантр и дыхания. Произнесение мантры вслух на выдохе и про себя на вдохе.

Медитация на музыке. Влияние музыка на функциональное состояние человека. Цели медитации. Подбор музыки для медитации. Визуализация при прослушивании музыки.

Медитация на собственном теле. Формулы медитации. Медитация на собственном теле как основа для медитации на позе. Техника медитации на позе. Применение медитации на позе в боевых искусствах.

Цветомедитация для достижения психической гармонии. Представления восточной

философии о влиянии цветов на эмоциональное состояние человека. Использование цветов в медитации для устранения отрицательных эмоций. Медитация «обрести изначальную жизненную силу» – использование красного цвета в медитации. Медитация «окунуться в сияющий блеск солнца» – использование оранжевого цвета в медитации. Медитации «слиться с золотыми лучами истины» – использование желтого цвета в медитации. Медитация «развить в себе сердечные силы благодаря целительному доверию» – использование зеленого цвета в медитации. Медитация «познать бесконечность неба» – использование голубого цвета в медитации. Медитация «познать глубину ночи» – использование синего цвета в медитации. Медитация «как вверху, так и внизу» – использование фиолетового цвета в медитации. Медитация «дать свободу самому себе» – сочетание оранжевого и желтого цвета. Медитация «успокоиться и привести себя в равновесие» – сочетание зеленого и голубого цвета в медитации. Медитация «почувствовать облегчающую прохладу и освежиться» – сочетание голубого и синего цвета в медитации. Лечебнаяцветомедитация при соматических расстройствах.

Медитация на мандалах. Раскрашивание мандал как один из способов погружения в измененное состояние сознания. Использование мандал в медитативной технике. Значение мандал в восточной философии.

### **Тема 6. Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния (ПК-3; ПК-5)**

Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции. Понятие о сеансе психологической саморегуляции. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием. Типы обучающих программ: использование принципиально разных приемов самовоздействия на каждом сеансе психологической саморегуляции; последовательное обучение разным типам приемов. Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых программ ПСР. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.

Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР) – базовые центры по обучению и применению методов ПСР в организациях. Принципы проектирования и организации КПР в современных условиях функционирования организаций разных форм собственности, типа и уровня развития. Методическое обеспечение работы КПР. Технология обучения навыкам ПСР и организации тренингов ПСР. Принципы подготовки инструкторов, методистов-психологов для работы в КПР\*. Требования к функциональному дизайну КПР. Анализ опыта работы реально действующих КПР.

### **6.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение домашних заданий и контрольных работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и материалов, публикуемых в интернете, а также реальных речевых и языковых фактов, личных наблюдений. Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий.

Самостоятельная работа по дисциплине «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада, исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к экзамену.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Общие методические рекомендации по изучению дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» для обучающихся
2.	Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных работ по дисциплине «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» для обучающихся
3.	Репродуктивные задания
4.	Тестовые задания
5.	Практические задания
6.	Вопросы к экзамену

## **7.Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций, определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в АНО ВО МГЭУ и институтах (филиалах).

### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП** прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Дисциплина «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» продолжает формирование компетенции ПК-3 в процессе освоения ОПОП, основывается на знаниях обучающихся, полученных в ходе изучения дисциплин «Нейропсихология»,

«Психологическое консультирование и психокоррекция», «Психология семьи и семейное консультирование», «Основы психотерапии в практике психолога», «Психологическая служба и психологическое консультирование», «Групповое психологическое консультирование и психотерапия», прохождения производственной практики, также формирующих данную компетенцию. Далее данная компетенция формируется в процессе прохождения производственной (преддипломной) практики.

Дисциплина «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» продолжает формирование компетенции ПК-5 в процессе освоения ОПОП, основывается на знаниях обучающихся, полученных в ходе изучения дисциплин «Анатомия центральной нервной системы и нейрофизиология», «Общая психология», «Общий психологический практикум», «Психология личности», «Психологическое консультирование и психокоррекция», «Основы психосоматики в практике психологического консультирования», «Основы психотерапии в практике психолога», «Практикум по основам психологического консультирования», прохождения производственной практики, также формирующих данную компетенцию. Далее данная компетенция формируется в процессе прохождения производственной (преддипломной) практики.

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

**В процессе изучения дисциплины компетенции также формируются поэтапно.** Основными этапами формирования компетенций ПК-3, ПК-5 при изучении дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» является последовательное изучение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение обучающимися необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – экзамен в 8-м семестре у обучающихся в очной форме обучения, экзамен в 9-м семестре у обучающихся в заочной форме обучения.

## **7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

На этапах текущего контроля успеваемости критериями оценки полученных знаний, умений и навыков являются критерии оценки выполнения практических заданий, тестовых заданий, устных ответов на теоретические вопросы.

### **Критерии оценки результатов тестирования**

<b>% верных решений (ответов)</b>	<b>Отметка</b>
85-100	5 – Отлично
71-84	4 – Хорошо
50-70	3 – Удовлетворительно
0-49	2 – Неудовлетворительно

### **Основные критерии и показатели оценки ответа на теоретические вопросы**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>
Использование современной научной литературы	Диапазон и качество (уровень) используемого информационного пространства
Владение языком дисциплины (понятийно-категориальным аппаратом)	Четкое и полное определение рассматриваемых понятий (категорий), приводя соответствующие примеры в строгом соответствии с рассматриваемой проблемой
Самостоятельная интерпретация описываемых фактов и проблем	Умелое использование приемов сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений. Личная оценка (вывод), способность объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению
Язык и стиль работы	Соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка
Аккуратность оформления и корректность цитирования	Оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации, методических требований и ГОСТа.

### Примерная форма оценки практических заданий

<b>Критерии оценки</b>	<b>Отлично</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Неудовлетворительно</b>
Усвоение обучающимися умений и навыков практической работы в области психологии (исследовательские умения, диагностические, консультативные, терапевтические, экспертные, методические и другие – в зависимости от целей и содержания психологического курса).				
Углубление и расширение теоретических психологических знаний, позволяющих обосновать характер этих практических умений и навыков и определить целесообразный контекст их использования.				
Осмысление сложных связей между психологической теорией и практикой (в особенности в области практической психологической работы).				
Самостоятельность работы.				
<b>Общая оценка</b>				

**Показателями оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» являются результаты обучения по дисциплине.**

<b>Показатели оценивания компетенций</b>
<b>ПК-3</b>

<u>Знать:</u> стандартные базовые процедуры (практики) оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с помощью методов саморегуляции и техник медитации
<u>Уметь:</u> 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
<u>Владеть:</u> навыками использования традиционных методов саморегуляции и техник медитации в профессиональной деятельности.
<b>ПК-5</b>
<u>Знать:</u> 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.
<u>Уметь:</u> применять знания по основам психологической диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристики психических процессов
<u>Владеть:</u> 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

### Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированности компетенций

<b>Уровень сформированности компетенций</b>			
<b>«недостаточный»</b> Компетенции не сформированы.	<b>«пороговый»</b> Компетенции сформированы.	<b>«продвинутой»</b> Компетенции сформированы.	<b>«высокий»</b> Компетенции сформированы.
Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
<b>Описание критериев оценивания</b>			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых



<p>основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</p> <p>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</p> <p>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</p> <p>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</p>	<p>-способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</p> <p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
<b>Оценка «неудовлетворительно»</b>	<b>Оценка «удовлетворительно»</b>	<b>Оценка «хорошо»</b>	<b>Оценка «отлично»</b>

### Оценочный лист результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции на данном этапе / оценка
ПК-3	
ПК-5	
Оценка по дисциплине	

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной, и представляет собой среднее арифметическое от выставленных оценок по отдельным компетенциям.

Оценка «отлично» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 4,5 до 5,0.

Оценка «хорошо» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 3,5 до 4,4.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 3 до 3,4.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если хотя бы одна из компетенций, закрепленных за дисциплиной, сформирована на уровне ниже «порогового».

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы**

## формирования компетенций<sup>2</sup>

### Примерный комплект заданий для *текущего контроля успеваемости*

#### Тема 1. Понятие о психологической саморегуляции функционального состояния человека (ПК-3)

1. Что такое психологическая саморегуляция?
2. Сравните основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.
3. Каким образом проводят определение психологической (психической) саморегуляции состояния человека?
4. Каким образом осуществляют оптимизацию функционального состояния и работоспособности работающего человека?

#### Практическое задание 1.

Установите соотношение понятий «психопрофилактика» и «психокоррекция».

#### Практическое задание 2.

Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода медитации. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга?

#### Практическое задание 3.

Изучите работу действующего центра по обучению и применению методов психологической саморегуляции. Проанализируйте опыт работы центра.

#### Практическое задание 4.

Разработайте программу психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний у учителя.

#### Практическое задание 5.

Объясните, почему формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием является основной особенностью методов психологической саморегуляции.

#### Тема 2. Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека (ПК-3)

1. Каким образом формируются внутренние средства самоуправления своим состоянием?
2. Объясните, почему субъект должен быть активен по отношению к оказываемому воздействию?
3. Дайте характеристику состояния релаксации.

#### Практическое задание 1.

В чем заключается проблема оценки эффективности процесса обучения приемам

---

<sup>2</sup>Оценочные материалы в полном объеме разработаны и утверждены кафедрой, реализующей данную дисциплину, являются составной частью ОПОП.

саморегуляции? Предложите свои способы оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.

#### **Практическое задание 2.**

Изучите работу действующего центра по обучению и применению методов психологической саморегуляции. Проанализируйте опыт работы центра.

#### **Практическое задание 3.**

Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода медитации. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга.

#### **Практическое задание 4.**

Разработайте программу психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний у врача.

#### **Практическое задание 5.**

Проанализируйте основные особенности состояния релаксации с позиции возможности использования релаксации для психопрофилактики профессионального стресса.

### **Тема 3. Методы психологической саморегуляции (ПК-3, ПК-5)**

1. Дайте характеристику нервно-мышечной релаксации как метода саморегуляции
2. Дайте характеристику аутогенной тренировки как метода саморегуляции
3. Дайте характеристику идеомоторной тренировки как метода саморегуляции
4. Сравните эффективность методов психологической саморегуляции

### **Тема 4. Общая характеристика техник медитации (ПК-3, ПК-5)**

1. Дайте определение понятию «медитация».
2. Как соотносится восточная философия и медитация?
3. Каким образом можно использовать технику медитации для регуляции психологического состояния?
4. Назовите правила техники безопасности при применении техник медитации.

#### **Практическое задание 1.**

Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода нервно-мышечной релаксации. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга.

#### **Практическое задание 2.**

Обоснуйте требования к месту для медитации с позиции эффективности медитации как техники саморегуляции.

#### **Практическое задание 3.**

Сравните основные типы психической саморегуляции: саморегуляции деятельности субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта, указав черты сходства и черты различия.

#### **Практическое задание 4.**

Докажите, что активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию – необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции.

#### **Практическое задание 5.**

Приведите результаты экспериментов мысленного воспроизведения движений. Как эти эксперименты соотносятся с методом идеомоторной тренировки?

### **Тема 5. Техники медитации (ПК-3, ПК-5)**

1. Каким образом используется «образ экрана» в практике медитации «избавления от нежелательной энергии»?
2. Каким образом используется медитация чакр в практике психологической саморегуляции?
3. Опишите технику проведения медитации созерцания предмета.

#### **Практическое задание 1.**

Какие психофизиологические механизмы работают при медитации созерцания предмета? Ответ обоснуйте.

#### **Практическое задание 2.**

- А) Объясните психофизиологический механизм влияния медитации с музыкой на функциональное состояние.
- Б) Объясните психофизиологический механизм влияния медитации с мандалой на функциональное состояние.

#### **Практическое задание 3.**

Какое значение имеет визуализация при медитации чакр? Каким образом визуализация при медитации чакр связана с представлениями о чакрах в восточной философии?

#### **Практическое задание 4.**

Сравните подходы к аутогенной тренировке Джекобсона и Шульца, указав черты сходства и черты различия.

#### **Практическое задание 5.**

Докажите, что медитация является измененным состоянием сознания.

### **Тема 6. Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния (ПК-3, ПК-5)**

1. Каковы особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции?
2. Что такое комплекс психологической релаксации и саморегуляции?
3. Каковы принципы проектирования и организации комплекса психологической релаксации и саморегуляции в современных условиях?

#### **Практическое задание 1.**

- А) Объясните психофизиологический механизм влияния медитации с мантрой на функциональное состояние.
- Б) Объясните психофизиологический механизм влияния цветомедитации на функциональное состояние.

### Практическое задание 2.

Опишите технологию обучения навыкам психологической саморегуляции и организации тренингов психологической саморегуляции.

### Практическое задание 3.

Проанализируйте состояние релаксации как энергетического «антипода» стресса.

### Практическое задание 4.

Сравните различные школы восточных учений, практикующих медитативную технику, указав черты сходства и черты различия.

### Практическое задание 5.

Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода аутогенной тренировки. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга?

### Пример проектной работы

1. Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода нервно-мышечной релаксации. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга?
2. Оцените результаты опросника «Стиль саморегуляции поведения»:

Утверждения		Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.			X	
2.	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.			X	
3.	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.			X	
4.	Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.			X	
5.	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.			X	
6.	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.			X	
7.	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.		X		
8.	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.			X	
9.	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.			X	
10.	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают			X	

	окружающие меня люди.				
11.	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.		X		
12.	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.			X	
13.	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.		X		
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.		X		
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.			X	
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.			X	
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.			X	
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.			X	
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				X
20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.		X		
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.			X	
22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.			X	
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.			X	
24.	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.			X	
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.			X	
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.	X			
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.			X	
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.			X	
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.			X	
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.	X			
31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.			X	
32.	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в			X	

	бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.			X	
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.			X	
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.		X		
36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.	X			
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.		X		
38.	Редко отступаю от начатого дела.		X		
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.		X		
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.			X	
41.	Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.			X	
42.	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.		X		
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.		X		
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.	X			
45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.		X		
46.	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.			X	

### Типовые задания для тестирования

- Система обучающих методик, направленных на формирование внутренних средств управления собственными состояниями:
  - техники медитации
  - методы саморегуляции
  - психологическая саморегуляция
  - педагогическая психология
- К методам саморегуляции не относится:
  - нервно-мышечная релаксация
  - идеомоторная тренировка

- В) техники медитации
- Г) техники гипноза
- 3. Применение методов психологической регуляции не позволяет:
  - А) редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность
  - Б) активизировать память и мышление
  - В) решить глубинную психологическую проблему
  - Г) обучить приемам самостоятельного формирования позитивных психоэмоциональных состояний.
- 4. Методы саморегуляции не влияют на:
  - А) воображение
  - Б) эмоции
  - В) потребности
  - Г) внимание
- 5. Метод нервно-мышечной релаксации разработал:
  - А) Шульц
  - Б) Джекобсон
  - В) неизвестный монах буддийского монастыря
- 6. Метод прогрессивной мышечной релаксации разработал:
  - А) Шульц
  - Б) Джекобсон
  - В) неизвестный монах буддийского монастыря

### **Темы групповых и/или индивидуальных проектов-самоисследований**

#### **Групповые проекты-самоисследования:**

1. Уровень психологической грамотности обучающихся группы..., ... формы обучения.
2. Уровень психологической грамотности обучающихся группы..., ... формы обучения (на примере отдельных орфографических правил).
3. Типичные ошибки психологического консультирования обучающихся группы..., ... формы обучения (на примере отдельных морфологических и синтаксических норм).
4. Уровень фоновых знаний обучающихся группы..., ... формы обучения.

#### **Темы групповых и/или индивидуальных исследовательских работ**

1. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.
2. Психологическая саморегуляция функционального состояния.
3. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса.
4. Общие основы психопрофилактики как направления исследовательской и прикладной работы.
5. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.
6. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции.
7. Анализ состояния релаксации как энергетического «антипода» стресса.
8. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.
9. Нервно-мышечная релаксация (НМР).



10. Аутогенная тренировка (АТ).
11. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
12. Медитация и восточная философия.
13. Различные школы восточных учений, практикующих медитативную технику. Сравнительная характеристика.
14. Медитация и измененное состояние сознания.
15. Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции.
16. Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР) – базовые центры по обучению и применению методов ПСР в организациях.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ.
2. Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психологической регуляции.
3. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.
4. Психологическая саморегуляция функционального состояния.
5. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса.
6. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления.
7. Соотношение понятий «психопрофилактика» и «психокоррекция».
8. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.
9. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.
10. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека.
11. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека.
12. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
13. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции.
14. Характеристика специфических черт состояния релаксации, определяющих его принципиальное отличие от других состояний сниженного бодрствования.
15. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.

### **Примерный комплект заданий для промежуточной аттестации успеваемости**

По решению кафедры и при наличии соответствующих материалов в базе «Федерального интернет-экзамена в сфере профессионального образования.» (ФЭПО) промежуточная аттестация может проводиться в форме интернет-экзамена ФЭПО. ФЭПО представляет собой компьютерное тестирование обучающихся университета с использованием среды «Интернет» в режиме «онлайн».

Федеральный интернет-экзамен в сфере профессионального образования позволяет реализовывать диагностическую технологию внешнего оценивания компетенций на всём пути освоения содержания программ обучения, что особенно важно при реализации

компетентностного подхода, основанного на формировании и развитии компетенций.

Экзамен проводится по билетам, которые включают в себя теоретические вопросы и практические задания.

Теоретические вопросы для подготовки к экзамену позволяют оценить уровень сформированности знаний, соответствующих закреплённым за дисциплиной компетенциям на данном этапе их формирования.

Практические задания для подготовки к экзамену позволяют оценить уровень сформированности умений и навыков, соответствующих закреплённым за дисциплиной компетенциям на данном этапе их формирования. Практические задания экзаменационного билета формируются из заданий, представленных в разделе оценочных материалов для текущего контроля успеваемости.

### Вопросы к экзамену

1. Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ. (ПК-3)
2. Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психологической регуляции. (ПК-3)
3. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта. (ПК-3)
4. Психологическая саморегуляция функционального состояния. (ПК-3)
5. Определения психологической (психической) саморегуляции состояния человека. (ПК-3)
6. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса. (ПК-3)
7. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления. (ПК-3)
8. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента. (ПК-5)
9. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности. (ПК-5)
10. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека. (ПК-3)
11. Общая целевая направленность методов психологической саморегуляции состояния. (ПК-5)
12. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. (ПК-3)
13. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции. (ПК-3)
14. Характеристика специфических черт состояния релаксации, определяющих его принципиальное отличие от других состояний сниженного бодрствования. (ПК-5)
15. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса. (ПК-5)
16. Нервно-мышечная релаксация (НМР). (ПК-5)
17. Аутогенная тренировка (АТ). (ПК-5)
18. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. (ПК-5)
19. Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции. (ПК-3)
20. Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР. (ПК-3)
21. Понятие о медитации. Медитация и восточная философия. Цели медитации. (ПК-3)
22. Использование медитации как метода саморегуляции. (ПК-3)
23. Основные правила медитации. (ПК-3) (ПК-5)

24. Роль дыхания в медитативной практике. (ПК-5)
25. Различные школы восточных учений, практикующих медитативную технику. Сравнительная характеристика. (ПК-3)
26. Медитация и измененное состояние сознания. (ПК-5)
27. Медитация «избавления от нежелательной энергии». (ПК-5)
28. Медитация чакр. (ПК-5)
29. «Небесная и земная» медитация. (ПК-3)
30. Созерцание предмета. (ПК-5)
31. Счет дыхания и осознаваемое дыхание. Техника безопасности при использовании контроля дыхания в технике медитации. (ПК-5)
32. Внимающая медитация. (ПК-3)
33. Медитация на геометрических фигурах. (ПК-3)
34. Медитация «лотос с тысячью лепестков». (ПК-3)
35. Медитация с мантрой. (ПК-3)
36. Медитация на музыке. (ПК-5)
37. Медитация на собственном теле. (ПК-5)
38. Цветомедитация для достижения психической гармонии. (ПК-5)
39. Лечебная цветомедитация при соматических расстройствах. (ПК-3)
40. Медитация на мандалах. (ПК-3)
41. Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции. (ПК-5)
42. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием. (ПК-5)
43. Типы обучающих программ средствам и приемам саморегуляции. (ПК-3)
44. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции. (ПК-5)
45. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения. (ПК-5)
46. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции. (ПК-5)
47. Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР) (ПК-3)
48. Анализ опыта работы реально действующих КПР. (ПК-5)

#### **Примерный вариант экзаменационного билета**

1. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта. (ПК-3)
2. Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции. (ПК-5)
3. Практическое задание: Проанализируйте состояние релаксации как энергетического «антипода» стресса (Кейс-задание 3)

#### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **Основная литература:**

1. Крыжановская Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 239 с. - (Коррекционная педагогика). - ISBN 978-5-691-02207-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>
2. Останкина Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Факультет биологии и

здоровья человека ; науч. ред. В.Г. Маралов. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2013. - 126 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-478-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835>

**Дополнительная литература:**

1. Доля Р. Техника и практика медитаций / Р. Доля. - Киев : Мультимедийное Издательство Стрельбицкого, 2013. - 121 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234085>
2. Журнал «Вестник Московского университета, серия 14 Психология // 2015-2018 гг.»
3. Психологический журнал // 2015-2018 гг.

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

**а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):**

- Российское образование. Федеральный образовательный портал - Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru);
- Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>;
- Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gnpbu.ru>;
- Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.rsl.ru>.

**б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность/срок действия договора
1	Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации	<a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор 18491246 срок действия с 14.03.2018-13.03.2019
2	Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации	<a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор №042-03/2018 срок действия с 15.03.2018-18.03.2019

Обучающимся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

<p>Polpred.com - Обзор СМИ  <a href="https://www.polpred.com/">https://www.polpred.com/</a></p>	<p>База данных с рубрикатором: 53 отрасли / 600 источников / 8 федеральных округов РФ / 235 стран и территорий / главные материалы / статьи и интервью 13000 первых лиц. Ежедневно тысяча новостей, полный текст на русском языке. Миллионы сюжетов информагентств и деловой прессы за 15 лет. Интернет-сервисы по отраслям и странам.</p>
<p>Бюро ван Дайк (BvD)  <a href="https://www.bvdinfo.com/ru-home?utm_campaign=search&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_source=google">https://www.bvdinfo.com/ru-home?utm_campaign=search&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_source=google</a></p>	<p>Бюро ван Дайк (BvD) публикует исчерпывающую информацию о компаниях России, Украины, Казахстана и всего мира, а также бизнес-аналитику.</p>
<p>Университетская информационная система  РОССИЯ  <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a></p>	<p>Тематическая электронная библиотека и база для прикладных исследований в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений, права.</p>
<p>Федеральная служба государственной статистики  <a href="http://www.gks.ru/">http://www.gks.ru/</a></p>	<p>Удовлетворение потребностей органов власти и управления, средств массовой информации, населения, научной общественности, коммерческих организаций и предпринимателей, международных организаций в разнообразной, объективной и полной статистической информации – главная задача Федеральной службы государственной статистики.  Международная экспертиза признала статистические данные Федеральной службы государственной статистики надежными.</p>
<p>научная электронная библиотека Elibrary  <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a></p>	<p>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе</p>
<p>портал Электронная библиотека: диссертации  <a href="http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/">http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/</a></p>	<p>Российская государственная библиотека предоставляет возможность доступа к полным текстам диссертаций и авторефератов, находящимся в электронной форме, что дает уникальную возможность многим читателям получить интересующую информацию, не покидая своего города. Для доступа к ресурсам ЭБД РГБ создаются Виртуальные читальные залы в библиотеках организаций, в которых и происходит просмотр электронных диссертаций и авторефератов пользователями. Каталог Электронной</p>

	библиотеки диссертаций РГБ находится в свободном доступе для любого пользователя сети Интернет.
сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. <a href="http://www.inion.ru">http://www.inion.ru</a>	Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объем массивов составляет <b>более 3 млн. 500 тыс. записей</b> (данные на 1 января 2012 г.). <b>Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей.</b> В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН. Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.
Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	<b>Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки.</b> Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Ежедневно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи. Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д.

## 10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

### 10.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» для обучающихся

Успешное овладение содержанием дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций.

Необходимо ориентироваться на приобретение общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, определенных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины. Это позволит четко представлять, во-первых, круг изучаемых проблем; во-вторых, глубину их постижения.

Следует ясно представлять цель освоения учебной дисциплины. Также необходимо уметь слушать и конспектировать лекции, на которых приводятся новейшие данные науки; систематически посещать практические занятия; отчитываться перед преподавателем за пропущенные занятия.

Необходимо готовиться и активно участвовать в интерактивных занятиях, требующих активной устной коммуникации, оцениваемой преподавателем.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки, реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе интерактивных форм проведения занятий с целью формирования профессиональных навыков обучающихся. Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации.

Основными видами учебной работы являются лекции, практические занятия, групповое обсуждение области применения полученных знаний в контексте специфических задач, решаемых преподавателем и обучающимися. Кроме того, важно пользоваться индивидуальными консультациями, которые осуществляет преподаватель непосредственно в процессе решения учебных задач, а также посредством электронной информационной образовательной среды вуза.

В ходе **лекционных занятий** студентам рекомендуется:

- конспектировать учебный материал, обращая внимание на определения, раскрывающие содержание тех или иных явлений, выводы;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к **практическим занятиям** необходимо:

- ознакомиться с содержанием конспекта лекций, разделами учебников и учебных пособий, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях;
- на полях конспектов лекций делать пометки, дополняющие материал лекции, вносить добавления из литературы, рекомендованной преподавателем.

Кроме того, нужно быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении, выполнению разноуровневых заданий различного характера.

Активное использование методов проектной работы, групповых дискуссий, просмотра и анализа учебных фильмов предполагает активное речевое участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы, критического анализа и навыков публичного выступления, участия в дискуссии с обоснованием своей позиции. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументированно. Можно обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д. Очень важно активно участвовать в дискуссии по обсуждаемым проблемам и при необходимости обращаться за консультацией к преподавателю.

Для успешного обучения необходимо иметь подборку литературы, достаточную для изучения дисциплины. Список основной литературы и источников предлагается в рабочей программе.

При этом следует иметь в виду, что нужна литература различных видов:

- а) основная литература – учебники, учебные и учебно-методические пособия;
- б) дополнительная литература – монографии, сборники научных статей, публикации в научных журналах;
- в) справочная литература – энциклопедии, словари, тематические, терминологические справочники, раскрывающие категориально-понятийный аппарат информатики и информационных технологий.

В ходе практических занятий приобретаются навыки, необходимые для профессиональной деятельности психолога. При этом используются средства современных информационных технологий для работы на персональном компьютере и в компьютерных сетях. Необходимо соблюдать правила техники безопасности и защиты информации.

## 10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных работ по дисциплине «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» для обучающихся

Целью самостоятельной работы при изучении дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование», опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Освоение содержания дисциплины предполагает самостоятельную работу по изучению определенных вопросов внутри каждой темы. Данные вопросы обозначены знаком (\*).

### Методические рекомендации по самостоятельному освоению пропущенных тем дисциплины

Преподаватель называет обучающемуся даты пропущенных занятий и количество пропущенных учебных часов.

Форма отработки обучающимся пропущенного занятия выбирается преподавателем.

На отработку занятия обучающийся должен явиться согласно расписанию консультативных часов преподавателя, которое имеется на кафедре.

При себе обучающийся должен иметь выданное ему задание и отчет по его выполнению.

Отработка обучающимся *пропущенных лекций* проводится в следующих формах:

- 1) самостоятельное написание обучающимся краткого реферата по теме пропущенной лекции с последующим собеседованием с преподавателем;
- 2) самостоятельное написание обучающимся конспекта лекции с последующим собеседованием с преподавателем.

Как правило, отработка пропущенной лекции должна быть осуществлена до рубежного тестирования по соответствующей теме учебной программы.

Отработка обучающимся пропущенного *практического занятия* проводится в следующей форме:

- самостоятельная работа обучающегося над вопросами *практического занятия* с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Если пропущено *практическое занятие*, то оно отрабатывается одним из следующих способов:

- обучающийся посещает практическое занятие по этой же теме с обучающимися другой учебной группы,
- обучающийся приходит на практическое занятие по пропущенной теме в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу и отвечает на вопросы преподавателя.

Пропущенные практические занятия должны отрабатываться своевременно, до рубежного контроля (контрольная аттестация) по соответствующему разделу учебной дисциплины.

Преподаватель, согласно графику консультативных часов, принимает отработку пропущенного занятия у обучающегося, делает соответствующую отметку. Отработка засчитывается, если обучающийся демонстрирует зачетный уровень теоретической осведомленности по пропущенному материалу. Обучающемуся, получившему незачетную



оценку, отработка не засчитывается.

Зачетный уровень теоретической осведомленности заключается в том, что обучающийся свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Обучающиеся допускаются к экзамену по дисциплине при условии отработки всех занятий, предусмотренных учебным планом данного семестра по данной дисциплине. Обучающемуся, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы, согласованный на кафедрах и утвержденный деканом факультета.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

В процессе реализации образовательной программы при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» применяются **следующие информационные технологии:**

1) презентационные материалы (слайды по всем темам лекционных и практических занятий);

2) учебные видеозаписи по темам: Понятие о психологической саморегуляции функционального состояния человека. Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека. Методы психологической саморегуляции.

Видеолекции размещены в электронно-образовательной среде университета;

3) аудио-, видео-, иные демонстрационные средства; проекторы, ноутбуки, персональный компьютер;

4) электронные учебники; словари; периодические издания.

**Обучающимся МГЭУ обеспечена возможность свободного доступа в электронную информационную образовательную среду (ЭИОС).**

Электронная информационно-образовательная среда - это совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий и средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ. ЭИОС МГЭУ обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе;

б) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

в) проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

г) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и/или асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;

е) демонстрацию дидактических материалов дисциплины через LCD-проектор;

ж) доступ к программам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: «Тестер знаний» и Интернет-тренажеры в сфере образования (<http://www.i-exam.ru>).

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных

технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих

### **Программное обеспечение:**

1. Ежегоднообновляемое лицензионное ПО  
MS Windows 7 Professional; MS Windows XP.  
Microsoft Office 2007.  
Dr. Web (версия 11.00).
2. Свободно распространяемое ПО  
7-Zip  
K-LiteCodecPack  
AdobeReader

### ***Информационно-справочные системы:***

Информационно-справочная система «Консультант Плюс» –[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по данной дисциплине проводятся в учебных аудиториях для занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Данные учебные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Типовая комплектация таких аудиторий состоит из комплекта мебели для обучающихся и преподавателя, доски маркерной/для мела, инструкции пожарной безопасности, огнетушителя. Занятия лекционного типа проводятся в аудиториях, оснащённых стационарным или переносным мультимедийным оборудованием.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (презентации по темам интерактивных лекций и практических занятий), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие данной программе дисциплины.

Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже IntelCore i5-2100), блок управления оборудованием. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения отдельных корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

- MS Windows 7 Professional; MS Windows XP.
- MicrosoftOffice 2007.
- 7-Zip Свободно распространяемое ПО.
- K-LiteCodecPackСвободно распространяемое ПО.
- Dr. Web (версия 11.00).

AdobeReaderXISвободнораспространяемоеПО.

Типовая комплектация аудитории, оснащённой переносным мультимедийным оборудованием состоит из: комплекта мебели для обучающихся и преподавателя, доски маркерной/для мела, инструкции пожарной безопасности, огнетушителя, переносного мультимедийного (компьютерного) оборудования (ноутбука, проектора, колонок). Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

MSWindows 7 Professional; MSWindowsXP.

MicrosoftOffice 2007.

7-Zip Свободно распространяемое ПО.

K-LiteCodecPack Свободно распространяемое ПО.

Dr. Web (версия 11.00).

AdobeReaderXI Свободно распространяемое ПО.

Качественный и количественный состав оборудования определяется спецификой данной дисциплины и имеет своё отражение в справе о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата (Приложение 12)

Также предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Для организации *самостоятельной работы* обучающихся используется:

- библиотечный фонд вуза, расположенный по адресу: шоссе Сормовское,20 (каб. №522);

- читальный зал, учебная аудитория для самостоятельной работы, для курсового проектирования №520.

Доска 3-х элем.меловая (1 шт.). Стол уч. м/к (3 шт.). Стол письм. дер. (8 шт.). Стол компьют. 90x72 (18 шт.). Стул «Сатурн» сер. (36 шт.). Трибуна метал.(1 шт.). Стеллаж м/к корич. 900x320x1900 (1 шт.).

**Компьютеры для обучающихся:** ПК Dual-Core E5300 2.6GHZ (19 шт.) с выходом в Интернет и ЭИОС; монитор SamsungSyncMaster E1920NR (19 шт.); мышь компьютерная (19 шт.); клавиатура (19 шт.); колонки компьютерные (1 шт.); проектор Epson EB-X14G (1 шт.); экран настенный 180x180 (1 шт.).

**Программное обеспечение:**MSWindowsXP, MSOffice 2007 лицензия №48131620. Дата выдачи лицензии: 22.02.2011. Срок действия лицензии: бессрочно. Dr.Web (версия 11.00) лицензия №G6SS-D3BK-7TA2-XS96. Дата выдачи лицензии: 11.05.2018. Срок действия лицензии: 1 год.

Информационно-справочная система:

«КонсультантПлюс».

### **13. Средства адаптации образовательного процесса по дисциплине к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;

- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию

визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, выступлений с докладами и защитой выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимые в письменной форме, - не более чем на 90 мин., проводимые в устной форме – не более чем на 20 мин.,

- продолжительность выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

Университет устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ  
рабочей программы дисциплины**

**«Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации»**

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от 11.03.2019 №8) и одобрена на заседании Совета Института (протокол от 11.03.2019 №8) для исполнения в 2018-2019 учебном году


**Внесены дополнения (изменения):** в Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ООП) за 2018-2019 уч. г.:

1. Договор №18495243 на оказание услуг по предоставлению доступа к Электронно-библиотечной системе «book.ru». «КноРус медиа», г. Москва. Срок действия с «08» февраля 2019г. по «08» февраля 2020г.

2. Договор №012-01/2019 об оказании информационных услуг. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн». ООО «Современные цифровые технологии», г. Москва. Срок действия с «15» января 2019г. по «18» марта 2020г

Заведующий кафедрой

*(подпись, инициалы и фамилия)*

  
\_\_\_\_\_ Т.А. Фокина

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены \_\_\_\_\_ дополнения \_\_\_\_\_ (изменения):

Заведующий кафедрой

*(подпись, инициалы и фамилия)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены \_\_\_\_\_ дополнения \_\_\_\_\_ (изменения):

Заведующий кафедрой

*(подпись, инициалы и фамилия)*

ФОКИНА ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ

«ПРАКТИКУМ ПО МЕТОДАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ТЕХНИКАМ МЕДИТАЦИИ»

Направление подготовки **37.03.01 Психология**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы  
прикладного бакалавриата «**Психологическое консультирование**»

Печатается в авторской редакции

Корректор

Афиногорова Е.В.

---

НИ(ф) МГЭУ, Нижний Новгород, 603074, шоссе Сормовское., д. 20