

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ
Декан социально-гуманитарного
факультета

 Ю.Е. Якунина
" 22," 11 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.5.2 Саморегуляция и аутогенная тренировка
(наименование дисциплины)

Направления (специальности) подготовки

37.03.01 «Психология»

(набор 2019 года)

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения

очная и заочная

г. Магадан
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальных и гуманитарных наук, протокол от «20» декабря 2019 г. № 5.

1. Цели освоения учебной дисциплины

Основными целями дисциплины «Саморегуляция и аутогенная тренировка» являются ознакомление студентов с основами и овладение практическими навыками саморегуляции и ведения аутогенной тренировки, саморегуляции и аутотренинга; знакомство с основами психологии измененных состояний сознания.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Саморегуляция и аутогенная тренировка» относится к вариативной части ОПОП и является курсом по выбору. Дисциплина обеспечивает логическую взаимосвязь естественнонаучных и общепсихологических дисциплин, а так же является важной в подготовке профессионального психолога по основной образовательной программе. Полученные в ходе ее изучения знания и умения могут быть использованы студентами при изучении прикладных дисциплин, а так же при прохождении производственной практики.

Для освоения дисциплины студентами необходимы общепсихологические знания.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Саморегуляция и аутогенная тренировка»

В результате освоения дисциплины студент должен:

- **Знать:** основной понятийный аппарат дисциплины; виды и этапы аутогенной тренировки; пути направленного воздействия на непроизвольные функции человеческого организма; основные измененные состояния сознания.
- **Уметь:** использовать понятийный аппарат; составлять рабочую часть аутогенной тренировки.
- **Владеть:** навыками саморегуляции состояний и релаксации, ведения аутогенной тренировки.

Дисциплина «Саморегуляция и аутогенная тренировка» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»:

a) общекультурных (OK):

- способностью к самоорганизации и самообразованию (OK-7).

4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов (Таблицы 1 и 2).

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя занятия лекционного типа, семинарского типа (практические занятия).

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 32 часа по очной форме обучения и 4 часа по заочной форме обучения.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную сдачу зачета.

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 час на одного обучающегося.

Таблица 1 Очная форма обучения
Структура и содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов				Общая трудо-емкость с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет. ед.)	
		Аудиторные занятия					
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия			
1.	Первый модуль. Саморегуляция и аутотренинг	12	14		66	108 / 3	
1.1.	Тема 1.1. Саморегуляция и аутотренинг	4			4		
1.2.	Тема 1.2. Йога	2			4		
1.3.	Тема 1.3. Измененные состояния сознания	4			4		
1.4.	Тема 1.6 Медитация	2			4		
1.5.	Тема 1.7. Практика саморегуляции и аутогенной тренировки		14		50		
2.	Второй модуль. Основы психотехники	4	4		10		
2.1.	Тема 2.1. Теоретические основы психотехники	4			5		
2.2.	Тема 2.2. Психотехнические игры и упражнения		2		5		
	ИТОГО:	16	16		76		

Формы промежуточного контроля по семестрам: в 7 семестре зачет.

Таблица 2 Заочная форма обучения
Структура и содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов				Общая трудоемкость с учетом зачетов и экзаменов (час/кредит)	
		Аудиторные занятия					
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия			
1.	Первый модуль. Теоретические основы саморегуляции и аутотренинга.	2			52	108 / 3	
2.	Второй модуль. Практика саморегуляции и аутогенной тренировки		2		50		
	ИТОГО:	2	2		102		

Формы промежуточного контроля по годам: на 3 курсе зачет.

5. Образовательные технологии

В процессе чтения лекций используются технологии анализа конкретных ситуаций, элементы проблемного обучения. Активизация познавательной деятельности осуществляется также включением в лекцию элементов диалога, групповой дискуссии, проблемных вопросов.

В ходе практических занятий используются игровые технологии обучения, обучения в сотрудничестве. Предполагается проведение всех практических занятий в интерактивной форме в виде практикумов.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

6.1. Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Первый модуль. Саморегуляция и аутотренинг

1. Назовите основные этапы аутогенной тренировки.
2. Что является истоком АТ?
3. Каковы способы воздействия на центральную нервную систему через тело?
4. Каковы противопоказания для занятия АТ?
5. Что такое «измененное состояние сознания»?
6. Какие измененные состояния сознания вы знаете?
7. Какими способами достигается овладение психикой и телом в системе йогов?
8. Как гипноз воздействует на основные психические функции?
9. Какие медитативные методы вы знаете?
10. Что такое транс, и в каких целях его используют?
11. Продемонстрируйте основные позы аутогенной тренировки.
12. В каких случаях аутогенная тренировка не заканчивается чтением «выхода»?
13. Каковы основные правила составления «рабочей части»?
14. Каковы правила чтения формулировок АТ?

Второй модуль. Основы психотехники

1. Что такое психотехники?
2. Какие упражнения для развития памяти Вы знаете?
3. Каковы основные задачи, решаемые при помощи психотехник?
4. Опишите упражнения для развития взаимодействия в группе.

6.2. Методические рекомендации по подготовке к зачету

При самостоятельной подготовке к зачету следует обратить внимание на проработку следующих вопросов дисциплины.

Первый модуль. Саморегуляция и аутотренинг

Саморегуляция и аутотренинг

Основа аутогенной тренировки (АТ). Пути воздействия на состояние нервной системы в АТ. Влияние тела на состояние центральной нервной системы. Влияние психики на состояние тела. Виды аутогенной тренировки. Произвольное самовнушение. Прогрессивная мышечная релаксация. Аутогенная тренировка (метод Шульца). Психомышечная тренировка по А.В. Алексееву. Аутогенная тренировка с элементами медитации. Этапы АТ. Классические позы АТ. Противопоказания для проведения аутогенной тренировки.

Йога

История создания учения йогов. Варианты понимания йоги. Основная психологическая закономерность системы йоги. Взаимовлияние тела и психики. Типология личности и типы достижения внутренней свободы. 8 ступеней тренировки йогов. Упражнения.

Измененные состояния сознания

Понятие измененного состояния сознания (ИСС). Признаки ИСС. Теории ИСС. Функции ИСС. Критерии ИСС. Сенсорная депривация, сон, гипноз, медитация, транс как измененные состояния сознания.

Гипноз и сон. Понятие гипноза. Основные феномены гипноза. Стадии гипноза. Виды гипнотических воздействий. Применение гипноза. Ограничения.

Транс. История трансовой культуры. Трансовые состояния. Техника «наведения» транса. Использование транса. Ограничения.

Медитация

Медитация. Классификация медитативных методов. Механизмы действия. Условия успешной медитации. Методы медитации. Ограничения.

Второй модуль. Основы психотехники

Теоретические основы психотехники

Понятие психотехники. Основные задачи, решаемые при помощи психотехник. Использование психотехнических упражнений в различных сферах практики. Психические функции и возможность их тренировки.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Саморегуляция и аутогенная тренировка»

a) основная литература

1. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции / Е.Останкина ; науч. ред. В.Г. Маралов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Издательство ЧГУ, 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835 (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.
2. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О.Прохоров. – Москва : ПЕР СЭ, 2005. – 350 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86332 (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 5-9292-0139-0. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература

1. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности / С.К.Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694 (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4450-8. – DOI 10.23681/344694. – Текст : электронный.
2. Бодров, В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В.А.Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346 (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 5-9292-0146-3. – Текст : электронный.
3. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции / Т.Г.Волкова ; сост. И.А. Мананникова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 62 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a

- <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240> (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-4458-2241-7. – DOI 10.23681/137240. – Текст : электронный.
4. Гаккель, Л.Б. Сон, сновидения, гипноз / Л.Б.Гаккель ; ред. Л.Л. Васильев. – Л. : Типография "Печатный двор", 1955. – 26 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225463 (дата обращения: 28.10.2019). – Текст : электронный.
 5. Гrimак, Л.П. Психологическая подготовка парашютиста / Л.П.Гrimак ; ред. А.Е. Мазин. – б.м. : Издательство ДОСААФ, 1966. – 131 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228208 (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 978-5-4458-6721-0. – Текст : электронный.
 6. Костин, А.Н. Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности / А.Н.Костин, Ю.Я.Голиков ; Российская Академия Наук, Институт психологии. – Москва : Институт психологии РАН, 2014. – 448 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271652 (дата обращения: 28.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9270-0292-4. – Текст : электронный.
 7. Ломов, Б.Ф. Психическая регуляция деятельности. Избранные труды / Б.Ф.Ломов ; ред. А.Л. Журавлев, В.А. Барабанчиков, В.А. Кольцова. – Москва : Институт психологии РАН, 2006. – 624 с. – (Выдающиеся ученые Института психологии РАН). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86561 (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 5-9270-0099-1. – Текст : электронный.
 8. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И.Моросанова, И.Н.Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». – Москва : Когито-Центр, 2015. – 304 с. : табл., схем. – (Университетское психологическое образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548 (дата обращения: 28.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-466-5. – Текст : электронный.
 9. Отт, Т.О. Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов, обучающихся в вузе : [18+] / Т.О.Отт ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 124 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481598 (дата обращения: 28.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2023-3. – Текст : электронный.
 10. Прайм, Р. Освобождение сознания / Р.Прайм. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 162 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429204 (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 978-5-4475-5852-9. – DOI 10.23681/429204. – Текст : электронный.
 11. Прядеин, В.П. Воля и внушаемость как предмет психологического и психофизиологического исследования: индивидуальные различия волевой активности и внушаемости (типологические предпосылки) / В.П.Прядеин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 449 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225463 (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 978-5-4458-6721-0. – Текст : электронный.

- <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271712> (дата обращения: 28.10.2019). – Библиогр.: с. 280-299. – ISBN 978-5-4475-2722-8. – DOI 10.23681/271712. – Текст : электронный.
12. Психология состояний / ред. А.О. Прохоров. – Москва : Когито-Центр, 2011. – 613 с. – (Университетское психологическое образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86253 (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-89353-337-8. – Текст : электронный.
13. Роббинс, Э. Книга о власти над собой / Э.Роббинс ; пер. с англ. Л.М. Щукина. – Минск : Попурри, 2015. – 400 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445067 (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 978-985-15-3019-5. – Текст : электронный.
14. Сергиенко, Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е.А.Сергиенко, Г.А.Виленская, Ю.В.Ковалева. – Москва : Институт психологии РАН, 2010. – 352 с. – (Экспериментальные исследования). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86264 (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 978-5-9270-0201-6. – Текст : электронный.
15. Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте / В.Н.Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд., доп. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274894 (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

в) электронные ресурсы

1. Кандыба В.М. Психическая Саморегуляция [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/kandiba8/ogl.shtml> (дата обращения: 03.11.2019).
2. Кандыба Д.В. Высшая йога [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/kandiba5/ogl.shtml> (дата обращения: 03.11.2019).
3. Кандыба Д.В. Техника гипноза СК [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/kandiba3/ogl.shtml> (дата обращения: 03.11.2019).
4. Кастрюбин Э.М. Трансовые состояния и поле смысла [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/kastrubin/ogl.shtml> (дата обращения: 03.11.2019).
5. Линдеман Х. На складной лодке через океан [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://akviloncenter.ru/books/autotr-2.htm> (дата обращения: 03.11.2019).

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Саморегуляция и аутогенная тренировка»

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. 1320, 1318, 1313, 1324, 1312), а также помещения для самостоятельной работы (научно-техническая библиотека СВГУ). Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа используется демонстрационное оборудование (мультимедиа проектор).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Состав необходимого лицензионного обеспечения: Windows, Microsoft Office

9. Рейтинг-план дисциплины

Ф СВГУ 7.3-08 Рейтинг-план

РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ**B1.B.DB.5.2 Саморегуляция и аутогенная тренировка**Социально-гуманитарный факультетКурс IV, группа ПС-91, семестр 7 201_201_ учебного годаПреподаватель: Якунина Юлия Евгеньевна, канд. психол. наук, доцентКафедра социальных и гуманитарных наук

Аттестационный период	№ модуля	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное кол-во баллов		
1	1	Саморегуляция и аутотренинг	Посещаемость (за 1 занятие)	1		
			Активность (участие в дискуссии, ответы на вопросы) (за 1 занятие)	5		
2			Посещаемость (за 1 занятие)	1		
			Активность (участие в дискуссии, ответы на вопросы) (за 1 занятие)	5		
3	2	Основы психотехники	Самостоятельная работа №1	30		
			Посещаемость (за 1 занятие)	1		
			Активность (участие в дискуссии, тренинге, ответы на вопросы) (за 1 занятие)	5		
			Самостоятельная работа №2	30		

10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки.

не требуется

11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Приложение 2 Лист изменений и дополнений.

Автор:

Якунина Юлия Евгеньевна,
кандидат психологических наук, доцент,
декан социально-гуманитарного факультета СВГУ



подпись

22.11.2019

дата

И.о. зав. кафедрой социальных и гуманитарных наук:

Юлия Евгеньевна Якунина,
кандидат психологических наук, доцент



подпись

22.11.2019

дата

Приложение 2

Лист изменений и дополнений на 20__ /20__ учебный год

в рабочую программу учебной дисциплины

Б1.В.ДВ.5.2 Саморегуляция и аутогенная тренировка
(код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)

37.03.01 «Психология»

(Шифр и название направления подготовки (специальности))

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор(ы):

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры социальных и гуманитарных наук, протокол №__ от _____ 20__ г.

И.о. зав. кафедрой социальных и гуманитарных наук:

Ерохин Владимир Николаевич,
доктор исторических наук,
доцент

подпись

дата