

**АННОТАЦИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПРАКТИКУМ ПО МЕТОДАМ
САМОРЕГУЛЯЦИИ И ТЕХНИКАМ МЕДИТАЦИИ»**

Цель и задачи дисциплины

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.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и наименование компетенции(ий) выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-1 Способен к отбору и оценке эффективности методов оказания психологической помощи адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов	ИПК 1.1 Отбирает методики оказания психологической помощи адекватные целям, ситуации и проблемам отдельных лиц, групп населения и организаций. ИПК 1.2 Оценивает эффективность методов оказания психологической помощи, их адекватность целям, ситуации и проблемам отдельных лиц, групп населения и организаций.	Знать: понятия «психологическая саморегуляция», «медитация»; особенности использования методов саморегуляции и техник медитации. Уметь: отбирать эффективные методы саморегуляции и техники медитации. Владеть: навыками анализа эффективности методов саморегуляции и техник медитации при решении профессиональных задач.

Содержание дисциплины

Наименование тем (разделов)
Тема 1. Понятие о психологической саморегуляции функционального состояния человека
Тема 2. Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека
Тема 3. Методы психологической саморегуляции
Тема 4. Общая характеристика техник медитации
Тема 5. Виды техник медитации
Тема 6. Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния

Форма контроля – экзамен.