

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.08.2026 15:37:43
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b7c4041e756c14c6b898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____/Гордеева Е.Г./
«14» апреля 2026 г.

Приказ от «14» апреля 2026 г. № 14/04/26-002-р

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:
ПРАКТИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И РАССЛАБЛЕНИЯ**

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование и психотерапия
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование у обучающихся знаний и практических навыков использования средств физической культуры, дыхательных и релаксационных практик для поддержания психофизического благополучия, профилактики утомления и сохранения работоспособности.
Задачи дисциплины	– сформировать представление о саморегуляции и расслаблении как компонентах культуры здоровья; – сформировать знания об основных средствах и методах психофизической саморегуляции; – развить навыки осознанного управления дыханием, мышечным напряжением и двигательными реакциями; – сформировать навыки применения релаксационных практик для профилактики утомления и восстановления ресурсов организма; – способствовать развитию способности к самонаблюдению и оценке собственного психофизического состояния; – сформировать готовность к использованию практик саморегуляции в учебной, профессиональной и повседневной деятельности.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1. Дисциплины (модули)	1 курс 2 семестр
Обязательная часть	2 курс 3 семестр
Элективные дисциплины (модули)	2 курс 4 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Универсальные компетенции (УК)	
Код и наименование УК	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает значение физической культуры и здорового образа жизни для сохранения работоспособности и здоровья
	УК-7.2 Использует средства физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности
	УК-7.3 Соблюдает принципы здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

	2 семестр	3 семестр	4 семестр	итого
Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	108	108	112	328

Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет зачет зачет
Контактная работа	20	20	20	60
лекции				
практические занятия	20	20	20	60
Самостоятельная работа	88	88	92	268

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
2 семестр					
1	Саморегуляция и расслабление в системе культуры здоровья	24		4	20
2	Основы безопасного применения практик саморегуляции	30		6	24
3	Дыхательные практики и управление вниманием	30		6	24
4	Базовые техники расслабления и восстановления	24		4	20
	ИТОГО 2 семестр	108		20	88
3 семестр					
1	Управление мышечным напряжением	30		6	24
2	Саморегуляция в условиях учебной нагрузки	30		6	24
3	Осознанность и телесное самонаблюдение	24		4	20
4	Практики восстановления работоспособности	24		4	20
	ИТОГО 3 семестр	108		20	88
4 семестр					
1	Практики саморегуляции в повседневной жизни	30		6	24
2	Поддержание психофизического благополучия средствами двигательной активности	30		6	24
3	Индивидуальные стратегии восстановления ресурсов	26		4	22
4	Формирование культуры саморегуляции и здорового образа жизни	26		4	22
	ИТОГО 4 семестр	112		20	92
	ИТОГО	328		60	268

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
2 семестр	
Саморегуляция и расслабление в системе культуры здоровья	Понятие саморегуляции и расслабления. Их значение для сохранения здоровья, поддержания работоспособности и профилактики переутомления.
Основы безопасного применения практик саморегуляции	Принципы безопасного выполнения упражнений и техник расслабления. Индивидуальные особенности организма.
Дыхательные практики и управление вниманием	Основы осознанного дыхания. Концентрация внимания как элемент саморегуляции. Практики управления дыханием.
Базовые техники расслабления и восстановления	Методы мышечного и психофизического расслабления. Использование техник восстановления после физических и интеллектуальных нагрузок.
3 семестр	
Управление мышечным напряжением	Причины мышечного напряжения. Практические способы его выявления и снижения.
Саморегуляция в условиях учебной нагрузки	Применение техник саморегуляции для профилактики переутомления и поддержания работоспособности.
Осознанность и телесное самонаблюдение	Развитие навыков наблюдения за собственным состоянием и реакциями организма.
Практики восстановления работоспособности	Средства физической культуры и релаксационные практики в системе восстановления ресурсов организма.
4 семестр	
Практики саморегуляции в повседневной жизни	Использование техник саморегуляции в различных жизненных ситуациях и режимах деятельности.
Поддержание психофизического благополучия средствами двигательной активности	Влияние двигательной активности на общее самочувствие, работоспособность и качество жизни.
Индивидуальные стратегии восстановления ресурсов	Подбор средств и методов саморегуляции с учетом индивидуальных особенностей и потребностей.
Формирование культуры саморегуляции и здорового образа жизни	Саморегуляция как элемент культуры здоровья и ответственного отношения к собственному благополучию.

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
2 семестр		
Саморегуляция и расслабление в системе культуры здоровья	Изучение учебных материалов, подготовка к практическим занятиям	Участие в обсуждении
Основы безопасного применения практик саморегуляции	Изучение рекомендаций по безопасному выполнению практик саморегуляции	Выполнение практического задания
Дыхательные практики и управление вниманием	Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений	Выполнение практического задания
Базовые техники расслабления и	Освоение техник расслабления и	Представление результатов

восстановления	самонаблюдение	задания
3 семестр		
Управление мышечным напряжением	Самостоятельное выполнение упражнений на расслабление и снятие мышечного напряжения	Выполнение практического задания
Саморегуляция в условиях учебной нагрузки	Анализ способов поддержания работоспособности в условиях учебной деятельности	Участие в обсуждении
Осознанность и телесное самонаблюдение	Самонаблюдение и анализ собственного психофизического состояния	Представление результатов задания
Практики восстановления работоспособности	Выполнение индивидуальных заданий по организации восстановления	Выполнение практического задания
4 семестр		
Практики саморегуляции в повседневной жизни	Самостоятельное применение практик саморегуляции в повседневной деятельности	Выполнение практического задания
Поддержание психофизического благополучия средствами двигательной активности	Подготовка индивидуальных рекомендаций по поддержанию психофизического благополучия	Представление результатов задания
Индивидуальные стратегии восстановления ресурсов	Разработка индивидуальной стратегии восстановления ресурсов	Представление результатов задания
Формирование культуры саморегуляции и здорового образа жизни	Анализ и самооценка сформированных навыков саморегуляции	Участие в обсуждении

Самостоятельная работа обучающихся направлена на закрепление и углубление знаний о средствах и методах психофизической саморегуляции, развитие навыков осознанного управления собственным состоянием, применения практик расслабления и восстановления ресурсов организма, а также формирование культуры здоровья и ответственного отношения к поддержанию психофизического благополучия.

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

3.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Никифоров Г. С. Психология здоровья: восточная традиция: учеб. пособие. / Г.С. Никифоров. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-288-05896-7	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/379596/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Римский С. А. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии [Электронный ресурс] : антология / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.) / С.А. Римский. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 275 с. - ISBN 978-5-7312-0927-4	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/384716/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.3. Электронно-библиотечные системы

Наименование ЭБС	Адрес
Электронно-библиотечная система Айбукс.ру	Ibooks.ru

3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование	Адрес
Профессиональные базы данных	
КиберЛенинка <i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>	КиберЛенинка
PsyJournals.ru <i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru
Электронная библиотека диссертаций РГБ	Виртуальный читальный зал Российской государственной

Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.	библиотеки (ВЧЗ РГБ)
Российское психологическое общество Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.	Российское Психологическое Общество
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.	Профессиональная психотерапевтическая лига
Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.	Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии
Большая российская энциклопедия Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.	Большая российская энциклопедия
Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.	ВАК
Журнал «Вопросы психологии» Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.	Вопросы психологии
Журнал «Психологические исследования» Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.	Психологические исследования
Информационные справочные системы	
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.	Министерство науки и высшего образования
Портал ФГОС ВО Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
Официальный интернет-портал правовой информации Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.	Портал правовой информации
Гарант Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.	garant.ru

КонсультантПлюс <i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i>	КонсультантПлюс
--	---------------------------------

3.5. Программное обеспечение

Наименование ПО	Тип лицензии
Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM)	OEM-лицензия
Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
LibreOffice	Свободно распространяемое ПО
7-Zip	Свободно распространяемое ПО
VLC Media Player	Свободно распространяемое ПО

3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение	Назначение
помещения профильной организации помещения и оборудование, обеспечивающие проведение практических занятий по дисциплинам (модулям) в области физической культуры и спорта	Проведение практических занятий по дисциплинам (модулям) в области физической культуры и спорта
помещение для самостоятельной работы комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска	Организация самостоятельной работы обучающихся

4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.