**Практическое занятие 1. Психологические занятия и тренинги для разнородных групп клиентов: саморегуляция и обучение саморегуляции (4 часа).**

В начале занятия преподаватель знакомит обучающихся с учебными вопросами занятия.

*Структура:*

1. Понятие о саморегуляции как произвольном действии
2. Психологические концепции регуляции психической деятельности.

*Содержание практического занятия:*

*Вопросы для обсуждения:*

1. Дайте определение понятиям «произвольная саморегуляция» и «психофизическая саморегуляция». Какова взаимосвязь этих понятий?
2. Назовите два принципиальных отличий между саморегуляцией и деятельностью?
3. Дайте определение осознанной саморегуляции, предложенное О. А. Конопкиным.
4. Какие три типа психической активности выделяются Ю. Я. Голиковым и А. Н. Костиным в обобщенной модели регуляции психической деятельности?
5. Какими видами саморегуляции обеспечивается целостность человека как биологической системы?
6. Как соотносятся понятия «контроль поведения» и «саморегуляция»?
7. Что представляет собой психическая саморегуляция функциональных состояний (по Л.Г. Дикой)?
8. Какие уровни саморегуляции выделяет Л.Г. Дикая?
9. Какие составляющие функциональной структуры регуляции выделяет А.О. Прохоров?
10. Чем определяется гармоничный тип саморегуляции в концепции индивидуального стиля саморегуляции В. И. Моросановой?
11. Назовите компоненты концептуальной модели регуляторного опыта человека А. К. Осницкого.
12. В чем состоит сходство понятий «самоуправление» и «саморегуляция»?
13. Каковы возможности использования тренинга по саморегуляции в практике индивидуального психологического консультирования.

Далее обсуждаются основные требования к разработке творческого задания по заданной теме.

Тема творческого задания: “Методы саморегуляции и самопрограммирования. Определите, опишите и обоснуйте, какой-либо из методов саморегуляции и самопрограммирования”.

Далее обучающиеся разрабатывают в рамках самостоятельной работы творческое задание по заданной теме (см. фонд оценочных средств по дисциплине).

Творческие задания размещаются в СДО, раздел «Текущий контроль», в сроки, согласно графика текущего контроля успеваемости обучающихся.

Требования к оформлению творческого задания:

– не менее 5-7 страниц машинописного текста по теме творческого задания,

– структура оформления текста творческого задания зависит от темы творческого задания;

– список литературы не менее 5 источников.

Далее обучающиеся представляют выполненное творческое задание.

Задачи докладчика:

– раскрыть тему творческого задания;

– подготовиться к устному выступлению в течение 5-7 минут;

– ответить на вопросы аудитории и преподавателя.

Методы обучения – учебная дискуссия, метод иллюстраций.

Средства обучения – вербальные, визуальные, символические.

Интерактивные формы обучения – дебаты.

Для подготовки преподавателю рекомендуется следующая основная и дополнительная литература, нормативно-правовая документация и другие издания:

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873> (дата обращения: 1.03.2023).
2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478> (дата обращения: 1.03.2023).
3. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519405> (дата обращения: 1.03.2023).
4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515671> (дата обращения: 1.03.2023).

5. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний: учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 108 с. — ISBN 978-5-8114-7370-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159499 (дата обращения: 1.03.2023).