

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 15.06.2026 14:18:12
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

МЕТОДИКА САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

3 семестр

Код, направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Типовые задания для контрольной работы

Контрольная работа оформляется в виде реферата по выбранной теме, в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Перечень тем контрольных работ.

1. Ориентировочная оценка здорового поведения
2. Аутоаналитический опросник здоровой личности (В.А. Ананьев)
3. Опросник самоактуализации личности (САМОАЛ)
4. Ориентировочная оценка эмоционального благополучия
5. Оценка уровня эмоционального интеллекта
6. Упражнения по релаксации, концентрации и визуализации
7. Аутотренинг. Антистрессовые методики
8. Методики диагностики и измерения психических состояний личности
9. Иерархия потребностей А. Маслоу
10. Комплекс неполноценности и жизненный стиль (по Адлеру)
11. Иерархическая структура личности (по К. К. Платонову)
12. Учет темперамента в деятельности
13. Структура личности и психология здоровья
14. Конфликты и психология здоровья
15. Духовные (нравственные) потребности и психология здоровья
16. Направленность личности и психическое здоровье
17. Фрустрация, как психогенный фактор
18. Жизненные кризисы и психическое здоровье
19. Социальный статус и психическое здоровье
20. Систематизация социальных ролей

Типовые вопросы к экзамену

1. Цели и задачи психологии здоровья личности.
2. Основные теоретические подходы к регуляции и саморегуляции психического здоровья.
3. «Система потенциалов» личности, как отражение основных задач психологии здоровья.
4. Роль психической саморегуляции в поддержании и развитии здоровья личности.
5. Подходы к классификации уровней психической саморегуляции Л.П. Гримака.
6. Информационно–энергетический уровень саморегуляции психического здоровья.
7. Мотивационный уровень саморегуляции психического здоровья.
8. Методы непосредственной мотивационной саморегуляции психического здоровья.
9. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции психического здоровья.
10. Классификация и характеристика приемов, средств и методов саморегуляции психического здоровья.
11. Самоубеждение как специфический вид саморегуляции психического здоровья.
12. Самоприказ как разновидность саморегуляции психического здоровья.
13. Самовнушение как особый вид саморегуляции психического здоровья.
14. Самоподкрепление и его роль в саморегуляции психического здоровья.
15. Индивидуально – личностный уровень саморегуляции психического здоровья.
16. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции психического здоровья.
17. Самоутверждение как важнейшая потребность человека.
18. Самодетерминация и ее проявления.
19. Самоактуализация и ее особенности.
20. Методика оценки уровня развития адаптационных способностей личности.
21. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости.
22. Особенности самоуправления в различных состояниях сознания.
23. Психотехнологии измененных состояний сознания.
24. Технология вхождения в ИСС и РСС.
25. Особенности технологии осознанного самовнушения.
26. Сила воображения. Конфликт воли и воображения.
27. Методика и эффективность мышечной релаксации.
28. Влияние медитации на эмоциональное состояние человека.
29. Базовые принципы телесно-ориентированных психотехнологий.
30. Арт-терапевтическое сопровождение профессиональной деятельности.
31. Эмоциональный интеллект (EQ), как потенциал психического здоровья.
32. Преодоления отдельных негативных эмоционально-чувственных состояний.