

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Физико-математический факультет

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

_____ М. Х. Чанкаев

«29» апреля 2026 г., протокол № 7

Рабочая программа дисциплины

Психосаморегуляция лиц с ОВЗ

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(шифр, название направления)

Направленность (профиль)

«Математика: информатика»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала подготовки - 2026

(по учебному плану)

Карачаевск, 2026

Программу составил(а): *ст. преподаватель Тагалекова Л.М.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125; образовательной программой высшего образования и учебным планом по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Математика; информатика», составленными с учетом требований Методических рекомендаций по подготовке кадров по программам педагогического бакалавриата на основе единых подходов к их структуре и содержанию («Ядро высшего педагогического образования») (одобрено Коллегией Министерства просвещения Российской Федерации 25 ноября 2021 г.); локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии образования и развития на 2026-2027 уч. год, протокол № 8 от 24.04. 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля)	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	7
5.2. Виды занятий и их содержание	9
5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий	10
5.4. Примерная тематика курсовых работ	10
5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости	10
6. Образовательные технологии.....	10
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	12
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций	12
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	16
7.2.1. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)	16
7.2.2. Тестовые задания для проверки знаний студентов	17
7.2.3. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров	19
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса ...	20
8.1. Основная литература:.....	20
8.2. Дополнительная учебная литература:	21
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	21
9.1. Общесистемные требования	21
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	22
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	22

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	22
---	----

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья	22
--	----

11. Лист регистрации изменений	24
--------------------------------------	----

1. Наименование дисциплины (модуля)

Психосаморегуляция лиц с ОВЗ

Целью изучения дисциплины является: формирование у студентов системных представлений о психологической саморегуляции, развитие умений и навыков по управлению стрессом на уровне отдельной личности, связанных с сохранением собственного психологического здоровья и развитием совладающего (копинг) поведения.

Для достижения цели ставятся задачи:

- 1) Формирование знаний о методах количественной и качественной оценки здоровья человека.
- 2) раскрыть сущность основных понятий и классификацию методов саморегуляции;
- 3) познакомить с этапами становления исследования саморегуляции;
- 4) сформировать навыки сравнительного анализа особенностей саморегуляции, представленных различными теориями;
- 5) изучить причины и источники возникновения стресса;
- 6) показать закономерности проявлений и переживаний человека в обыденной жизни и экстремальных ситуациях;
- 7) освоить психологические методы диагностики и приемы сопротивления стрессу, развить техники совладающего (копинг) поведения.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) относится к Блоку 1 и реализуется в рамках дисциплины по выбору Б1. В.ДВ.03.01.

Дисциплина (модуль) изучается на 4 курсе в 7 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО	
Индекс	Б1.В.ДВ.03.01
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по Анатомии человека и основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Дисциплина «Психосаморегуляция лиц с ОВЗ» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин. Для освоения дисциплины «Психосаморегуляция лиц с ОВЗ» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущей ступени обучения. Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Психологии жизнестойкости».	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Психосаморегуляция лиц с ОВЗ» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК.Б-6.1 использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	о своих личностных, психофизиологических, ситуативных, временных ресурсах и их пределах; основы организации образовательного процесса в образовательных организациях Уметь: планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности; планировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой Владеть: навыками реализации намеченных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста
		УК.Б-6.2 определяет приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста	
		УК.Б-6.3 логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности	
ПК-2	Способен решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	ПК-2.1. Знает алгоритм постановки воспитательных целей, в том числе этического, эстетического, экологического, патриотического, гражданского воспитания, физического воспитания и воспитания в духе здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности, любви к жизни и стойкости в различных жизненных ситуациях, толерантного отношения к людям, независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, социальной принадлежности	Знать: содержание и технологии воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся; Уметь: на основе анализа проблем воспитания выбирать и использовать эффективные технологии

		ПК-2.2. Умеет организовать воспитательную работу через различные виды деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.); владеет методами и формами организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)	духовно-нравственного воспитания; Владеть: способами решения задач воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся, исходя из выявленных проблем.
		ПК-2.3. Владеет способностью оказать помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления	
		ПК-2.4. Демонстрирует способность оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся, в том числе родителям, имеющим детей с ОВЗ; ведет объяснительную воспитательную работу со всеми участниками образовательного процесса	
		ПК-2.5. Анализирует и оценивает поступки детей, реальное состояние дел в группе с учетом культурных различий детей, возрастных и индивидуальных особенностей детей, межличностных отношений и динамики социализации личности	

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		
Аудиторная работа (всего):	36	
в том числе:		
лекции	-	
семинары, практические занятия	36	

практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	-	
Внеаудиторная работа:		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36	
Контроль самостоятельной работы	-	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет	

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб.			
		72	-	36	-	36	УК-6, ПК-2	
	Раздел 1. Введение в психологию саморегуляции.	22	-	10	-	12		
1.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие стрессоустойчивости, психосаморегуляции.		-	2	-	4	УК-6, ПК-2	П/З
2.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.		-	2	-	4	УК-6, ПК-2	Л/З
3.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.		-	6	-	4	УК-6, ПК-2	С/Р
	Раздел 2. Методы психосаморегуляции.	24	-	6	-	18	УК-6, ПК-2	

4.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.		-	2	-	4	УК-6, ПК-2	П/З
5.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.		-	2	-	4	УК-6, ПК-2	П/З
6.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.		-	2	-	4	УК-6, ПК-2	П/З
7.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.		-	-	-	6	УК-6, ПК-2	С/Р
	Раздел 3. Стресс и стрессоустойчивость у лиц с ОВЗ	16	-	6	-	10	УК-6, ПК-2	
8.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.		-	2	-	2	УК-6, ПК-2	П/З
9.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.		-	2	-	2	УК-6, ПК-2	П/З
10.	Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ.		-	-	-	2	УК-6, ПК-2	С/Р
11.	Развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.		-	2	-	-	УК-6, ПК-2	С/Р
12.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.		-	-	-	2	УК-6, ПК-2	С/Р
13.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.		-	-	-	2	УК-6, ПК-2	С/Р
	Раздел 4. Психосаморегуляция и развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.	10	-	6	-	4	УК-6, ПК-2	
14.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.		-	2	-	-	УК-6, ПК-2	П/З
15.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.		-	2	-	2	УК-6, ПК-2	П/З
16.	Приспособление - как один из стрессоустойчивых		-	-	-	2	УК-6, ПК-2	С/Р

	методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.							
17.	Приспособление - как один из стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.		-	2	-	-	УК-6, ПК-2	С/Р
	Всего:	72	-	36	-	36		

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание практических занятий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Введение в психологию саморегуляции.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1). Основные понятия и определения дисциплины.
- 2). Цель и задачи дисциплины.
- 3). Понятие стрессоустойчивости, психосаморегуляции.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Концепции здорового образа жизни.
- 2) Понятие здоровья.
- 3) Норма и патология.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1). Виды исследований психологического состояния.
- 2). Восприимчивость и иммунитет.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1). Двигательная активность и здоровье.
- 2). Аутотренинг как наиболее эффективный и доступный метод психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Стресс и стрессоустойчивость у лиц с ОВЗ.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1). Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.
- 2) Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1). Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.
- 2). Стресс-как источник болезни.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Профилактика венерических болезней.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1).Профилактика СПИДа и вирусного гепатита В и С.
- 2).Факторы разрушающие здоровье: курение, наркомания, алкоголизм.

5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом

5.4. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

5.5.Самостоятельная работа и контроль успеваемости

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий семинарского типа	18
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях семинарского типа	10
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	4
Решение задач	6
Подготовка к промежуточной аттестации	12
Итого СРО	62

6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1.Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5.... 10 ошибок);

- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2.Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3.Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-6					
Базовый	Знать: о своих личностных, психофизиологических, ситуативных, временных ресурсах и их пределах; основы организации образовательного процесса в образовательных организациях	Не знает о своих личностных, психофизиологических, ситуативных, временных ресурсах и их пределах; основы организации образовательного процесса в образовательных организациях	В целом знает о своих личностных, психофизиологических, ситуативных, временных ресурсах и их пределах; основы организации образовательного процесса в образовательных организациях	Знает о своих личностных, психофизиологических, ситуативных, временных ресурсах и их пределах; основы организации образовательного процесса в образовательных организациях	
	Уметь: планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности; планировать и осуществлять	Не умеет планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития	В целом умеет планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности; планировать и осуществлять	Умеет планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности; планировать и осуществлять	

	учебно-воспитательный процесс в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой	деятельности; планировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой	учебно-воспитательный процесс в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой	учебно-воспитательный процесс в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой	
	Владеть: навыками реализации намеченных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста,	Не владеет навыками реализации намеченных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста,	В целом владеет навыками реализации намеченных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста,	Владеет навыками реализации намеченных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста,	
Повышенный	Знать: о своих личностных, психофизиологических, ситуативных, временных ресурсах и их пределах; основы организации образовательного процесса в образовательных организациях Уметь: планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности; планировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой				В полном объеме знает о своих личностных, психофизиологических, ситуативных, временных ресурсах и их пределах; основы организации образовательного процесса в образовательных организациях В полном объеме умеет планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности; планировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой

	ой программой				дополнительной общеобразовательной программой
	Владеть: навыками реализации намеченных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста,				В полном объеме владеет навыками реализации намеченных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста,
ПК-2					
Базовый	Знать: - виды ресурсов и ограничений для решения профессиональных задач; - основные методы оценки разных способов решения задач; - действующее законодательство и правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность.	Не знает: - виды ресурсов и ограничений для решения профессиональных задач; - основные методы оценки разных способов решения задач; - действующее законодательство и правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность.	В целом знает: - виды ресурсов и ограничений для решения профессиональных задач; - основные методы оценки разных способов решения задач; - действующее законодательство и правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность.	Знает - виды ресурсов и ограничений для решения профессиональных задач; - основные методы оценки разных способов решения задач; - действующее законодательство и правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность.	
	Уметь: - проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, которые необходимо решить для ее достижения; - анализировать альтернативные варианты для достижения намеченных результатов; - использовать нормативно-правовую документацию в сфере профессиональной деятельности.	Не умеет - проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, которые необходимо решить для ее достижения; - анализировать альтернативные варианты для достижения намеченных результатов; - использовать нормативно-правовую документацию в сфере профессиональной деятельности.	В целом умеет - проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, которые необходимо решить для ее достижения; - анализировать альтернативные варианты для достижения намеченных результатов; - использовать нормативно-правовую документацию в сфере профессиональной деятельности.	Умеет самостоятельно - проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, которые необходимо решить для ее достижения; - анализировать альтернативные варианты для достижения намеченных результатов; - использовать нормативно-правовую документацию в сфере профессиональной деятельности.	
	Владеть: методиками разработки цели и задач проекта;	Не владеет методиками разработки цели и задач проекта;	В целом владеет методиками разработки цели и задач проекта;	Владеет навыками методиками разработки цели и задач проекта;	Владеть: методиками разработки цели и задач проекта;

	- методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости проекта; - навыками работы с нормативно-правовой документацией	- методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости проекта; - навыками работы с нормативно-правовой документацией	- методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости проекта; - навыками работы с нормативно-правовой документацией	- методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости проекта; - навыками работы с нормативно-правовой документацией	- методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости проекта; - навыками работы с нормативно-правовой документацией
	Знать: - виды ресурсов и ограничений для решения профессиональных задач; - основные методы оценки разных способов решения задач; - действующее законодательство и правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность.				В полном объеме знает виды ресурсов и ограничений для решения профессиональных задач; - основные методы оценки разных способов решения задач; - действующее законодательство и правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность.
Повышенный	Уметь: - проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, которые необходимо решить для ее достижения; - анализировать альтернативные варианты для достижения намеченных результатов; - использовать нормативно-правовую документацию в сфере профессиональной деятельности.				Умеет в полном объеме - проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, которые необходимо решить для ее достижения; - анализировать альтернативные варианты для достижения намеченных результатов; - использовать нормативно-правовую документацию в сфере профессиональной деятельности.
	Владеть: - методиками разработки цели и задач проекта; - методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости				В полном объеме владеет- методиками разработки цели и задач проекта; - методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости

	проекта; - навыками работы с нормативно- правовой документацией				проекта; - навыками работы с нормативно- правовой документацией
--	--	--	--	--	---

7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.2.1. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

1. Общая характеристика саморегуляции.
2. Саморегуляция как высшая психическая функция.
3. Этапы становления саморегуляции.
4. Методы саморегуляции.
5. Психические средства саморегуляции.
6. Аутогенная тренировка И. Шульца и биологически обратная связь.
7. Медитация, активная нервно-мышечная релаксация (по Э. Джекобсону).
8. Общее и специфическое в методах саморегуляции.
9. Саморегуляция в психотерапии (А. Лоуэн).
10. Определение стресса, стрессоров, стрессовой реакции и дистресса.
11. Классическая теория стресса Г. Селье и обзор современных подходов к изучению стресса.
12. Понятие эустресса и дистресса.
13. Понятие и симптоматика посттравматического стрессового расстройства.
14. Механизмы психологической защиты в процессе адаптации.
15. Понятия «копинг», «копинг-поведение».
16. Копинговые стратегии поведения при стрессе.
17. Сравнительный анализ механизмов психологической защиты и механизмов копинг-поведения в стрессовых ситуациях.
18. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла).
19. Основные задачи копинга (Р. Лазарус, Дж. Кохен).
20. Стрессоустойчивость: содержание понятия, подходы к исследованию.
21. Развитие стрессоустойчивого поведения. Подходы и взгляды отдельных авторов.
22. Позитивный подход Н. Пезешкиана, стратегия поисковой активности (В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский).
23. Стратегия приспособления (Л. И. Анцыферова).

Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине «Психосаморегуляция личности с ОВЗ»

Зачет является формой промежуточного контроля знаний и одной из составных частей общей оценки знаний по дисциплине. В вопросы к зачету включены все темы, рассматриваемые на практических занятиях. На зачете студент должен ответить на два вопроса: 1 - на знание аспектов здорового образа жизни; 2 - на знание приемов оказания

первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

7.2.2. Тестовые задания для проверки знаний студентов

Тест

а) типовые задания:

1. Приспособление организма, личности или группы к измененным внешним условиям называется:

- 1) Адаптация
- 2) Копинг
- 3) Адаптивность

2. Непроизвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения (структуры деятельности) целям и задачам называется:

- а) Адаптация
- б) Самоотренинг
- в) Саморегуляция

3. Состояние психического напряжения, психической обструкции, которая возникает в процессе деятельности, как правило, в экстремальных или сложных условиях:

- а) Число пальцев на конечностях
- б) Заболевание желудочно-кишечного тракта
- в) Невосприимчивость к болезням
- г) Устойчивость в социальной среде

4. К общим признакам инфекционных заболеваний не относится:

- а) Общая слабость, утомляемость
- б) Повышение температуры тела
- в) Ломота в суставах и мышцах
- г) Повышение артериального давления

5. Вирусным гепатитом В и С нельзя заразиться:

- а) Половым путем,
- б) При переливании крови,
- в) При занятиях борьбой в спортивных секциях
- г) При употреблении немытых фруктов

6. Антигены это:

- а) Иммунные белки
- б) Чужеродные вещества
- в) Вакцины
- г) Хромосомный набор клетки

7. В медицине здоровье человека рассматривается как:

- а) нормальное функционирование всех систем организма человека в покое;
- б) наличие хронических, наследственных заболеваний;
- в) адаптация организма к воздействию окружающей среды;
- г) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

8. К благоприятным факторам медицинского обеспечения для здоровья населения по оценке экспертов Всемирной организации здравоохранения относится:

- а) низкий уровень мероприятий первичной профилактики среди населения;
- б) недостаток обеспечения качественной медицинской помощью;
- в) организация и осуществление мониторинга за здоровьем населения;
- г) отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья граждан.

9. В структуре заболеваемости по обращаемости первое место занимают болезни:

- а) органов дыхания;
- б) эндокринной системы;
- в) кожи и подкожной клетчатки;
- г) костно-мышечной системы.

10. Неспецифическая защита организма не связана с:

- а) секретами биологических жидкостей организма;
- б) функционирование нормальной микрофлоры слизистых;
- в) чистой неповрежденной кожей;
- г) введением иммунных сывороток.

11. Совокупность патологических изменений организма, связанных с длительным и неумеренным употреблением спиртных напитков называется:

- а) алкоголизмом;
- б) наркоманией;
- в) токсикоманией;
- г) табакокурением.

12. Иммуитет, присущий различным видам животных и человеку, передающийся из поколения в поколение, называется:

- а) приобретенным;
- б) пассивным;
- в) наследственным;
- г) искусственным.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний
Ключи к тестовым заданиям.

Шкала оценивания (за правильный ответ дается 1 балл)

описание шкалы оценивания:

12 - балльная:

0-6 баллов - тест считается не пройденным - «не зачтено»;

6-12 баллов - тест считается выполненным - «зачтено»

7.2.3. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»

балльных показателей традиционной отметке	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Информационное обеспечение образовательного процесса

8.1. Основная литература:

1. Ефимова, Н. С. Психология общения. Практикум по психологии : учебное пособие / Н. С. Ефимова. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. — 192 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-8199-0881-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1144466> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Кравченко, А. И. Психология и педагогика : учебник / А.И. Кравченко. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 352 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-006870-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1832411> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Прокопьева, С. А. Возрастная психология: учебное пособие / С. А. Прокопьева, А. В. Сперанская ; Федер. служба исполн. наказаний, Вологод. ин-т права и экономики. - Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2018. — 170 с. - ISBN 978-5-94991-458-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1229466> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

8.2. *Дополнительная учебная литература:*

1. Ананьев, В. А. Практикум по психологии здоровья: методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2007.
2. Водопьянова, Н. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – (Серия «Практическая психология»).
3. Самойлов, В. Д. Педагогика и психология высшей школы : учебник / В. Д. Самойлов. - Москва ; Вологда : Инфра-Инженерия, 2021. - 248 с. - ISBN 978-5-9729-0719-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1836205> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Портал психологических изданий [Электронный ресурс]. – URL: <http://psyjournals.ru/>

1. Психологическая лаборатория. – URL: <http://vch.narod.ru/index.html>
2. В помощь психологу. – URL: <http://www.psiholognew.com>
3. Сайт факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. – URL: <http://www.psy.msu.ru>
4. Сайт Института психологии РАН. – URL: <http://www.psychol.ras.ru>
5. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=437339&sr=1

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 332 эбс с 02.06.2026г. Электронный адрес: https://znanium.com	С 02.06.2026г. до 01.06.2027г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 12 от 26.02.26г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 26.02.2026г. до 31.01.2027г.

2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «[Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ](http://kchgu.ru)», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО
Переутверждена ОПВО. Обновлены: учебный план, календарный учебный график, РПД, РПП, программы ГИА, воспитания, календарный план воспитательной работы. Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. На антивирус Касперского. (Договор № 0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Действует по 07.03.2027г. 3. Договор № 10 от 11.02.2025г. эбс «Лань». Действует по 11.02.2026г. 4. Договор № 238 эбс ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г. Договор № 249-эбс ООО «Знаниум» от 14.05.2025г. Действует до 14.05.2026г. Обновлен договор №332 эбс ООО «Знаниум» от 02.06.2026г. Действует с 02.06.2026г. до 01.06.2027г.	29.04.2025г., протокол № 8	30.04.2025г., протокол № 8 03.06.2026г., протокол № 8