

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет психологии и социальной работы

Кафедра психологии образования и развития

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология жизнестойкости

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

(шифр, название направления)

**«Музыка; мировая художественная
культура»**

Направленность (профиль) подготовки

бакалавр

Квалификация выпускника

Очная/заочная

Форма обучения

Год начала подготовки - 2021

(по учебному плану)

Карачаевск, 2025

Составитель: ст. преп. Байчорова А.М.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125; основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль): «Музыка; мировая художественная культура»; на основании учебного плана подготовки бакалавров направления 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль): «Музыка; мировая художественная культура»; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии образования и развития на 2025-2026 уч. год, протокол №8 от 24.04.25 г.

Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля)	4
Психология жизнестойкости	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
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	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
5.2. Тематика лабораторных занятий	Ошибка! Закладка не определена.
5.3. Примерная тематика курсовых работ	13
6. Образовательные технологии	13
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	15
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций	15
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:	16
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)	Ошибка! Закладка не определена.
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов	Ошибка! Закладка не определена.
7.2.4. 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
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины. Ошибка! Закладка не определена.	
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	21
10.1. Общесистемные требования	21
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	22
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	22
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	22
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	23
12. Лист регистрации изменений	24
Приложения	Ошибка! Закладка не определена.

1. Наименование дисциплины (модуля)

Психология жизнестойкости

Целью освоения дисциплины «Психология жизнестойкости» является углубление уровня освоения компетенций, рекомендованных основной профессиональной образовательной программой высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Изобразительное искусство; Технология», формирование целостного умения использовать диагностический инструментарий для выявления рисков нарушения психологической безопасности; умения конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций; умения работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные различия; раскрытие приемов и методов устойчивости в стрессовой ситуации и снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения, владение технологиями формирования жизнестойкости и совладания с трудными стрессовыми и жизненными ситуациями обучающихся в образовательных организациях; формирование психологического аспекта профессиональной подготовки будущих педагогов путем расширения их способностей создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Для достижения цели ставятся следующие задачи:

- формирование представлений о жизнестойкости личности;
- формирование умений анализа трудных ситуаций и диагностики жизнестойкости личности на основе различных теоретических подходов.
- повысить компетентность студентов в организации работы по формированию жизнестойкости обучающихся в условиях разрешения трудных ситуаций;
- уметь организовать психолого-педагогическое сопровождение обучающихся по формированию жизнестойкости педагогическим коллективом;
- сформировать умения использовать диагностический инструментарий для выявления рисков нарушения психологической безопасности; умения конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций; умения работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные различия;
- обучить студентов приемам и методам устойчивости в стрессовой ситуации и снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения;
- ознакомление с подходами и технологиями развития жизнестойкости личности на различных возрастных этапах жизненного пути;
- проанализировать современные подходы к исследованию проблемы стрессоустойчивости и жизнестойкости;
- осуществить теоретический анализ проблемы жизнестойкости в отечественной и зарубежной психологической науке;
- подобрать методики, направленные на оценку ведения здорового образа жизни и определение показателей жизнестойкости;
- осуществление профилактики девиантного и антивиталяного поведения студентов;
- формирование у студентов установок толерантного поведения;
- проведение работы по снижению уровня тревожности студентов и формированию адекватной самооценки;
- развитие коммуникативных способностей студентов;
- создание благоприятных условий для успешной адаптации студентов к обучению в колледже и повышения уровня социальной адаптированности студентов «группы риска».

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки, (квалификация – «бакалавр»).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология жизнестойкости» относится к дисциплине по выбору части Блока1. Дисциплина (модуль) изучается на 4 курсе в 8 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.ДВ.05.04
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь знания по психологии, психологии общения, подготовку по биологии, физиологии.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для совладания с трудными жизненными и. стрессовыми ситуациями; для успешной адаптации в современном мире.	

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

Процесс изучения дисциплины «Психология жизнестойкости» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

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 дисциплины составляет 2 з.е. (72 часа), не включая промежуточную аттестацию.

Объём дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		
Аудиторная работа (всего):	32	12
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	32	12
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
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)	40	56
Контроль самостоятельной работы		
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет	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			
	Раздел 1. Введение в психологию жизнестойкости							
1.	Тема 1.1 Основные понятия Психологии жизнестойкости и методы её изучения	4		2		2	УК-6	Устный опрос
2.	Тема 1.2 Жизнестойкость личности как психологический феномен	4		2		2	УК-6	Собеседование
3.	Тема 1.3. Философские подходы к исследованию жизнестойкости. Анализ феномена «жизнестойкость» в психологической литературе	4		2		4	УК-6	Собеседование
4.	Тема 1.4. Представить сравнительный анализ не менее пяти понятий жизнестойкости, предложенных в работах различных авторов.	4		2		4	УК-6	Собеседование
5.	Тема 1.4 Урок – тренинг: Формирование жизнестойкости. Проведение психологической игры: «Что делать, если...»	4		2		2	УК-6	Собеседование, тестирование
	Раздел 2. Проявление							

	жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека							
6.	Тема 2.1 Проявление жизнестойкости на психофизиологическом уровне психики. Проявление жизнестойкости на социально - психологическом уровне психики. Представление о саморегуляции как компоненте жизнестойкости.	4		2		4	УК-6	Методы: сбора и обработки информации, аналитический метод. Оценочное средство: дискуссия по вопросам темы.
7.	Тема 2.2 Роль копинг-стратегий как деятельностной компоненты феномена жизнестойкости. Понятие «самоэффективность» и его роль в структуре жизнестойкости. Роль личностно-смыслового уровня психики в развитии и проявлении жизнестойкости. Смысл как устойчивая основополагающая категория в жизни человека. Отношения как значимая категория феномена жизнестойкости.	4		2		4	УК-6	результаты диагностики с интерпретацией.
8.	Тема 2.3 Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (С.С.Бубнова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.	4		2		4	УК-6	Доклад с презентацией
	Раздел 3. Социально-культурный аспект феномена жизнестойкости							
9.	Тема 3.1 Социокультурная среда как фактор развития личности человека. Удовлетворенность жизнью и эмоциональное состояние и их влияние на проявление жизнестойкости.	4		2		4	УК-6	дискуссия по вопросам темы

	Специфика развития жизнестойкости в детском возрасте. Противоречивые аспекты развития жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте. Особенности жизнестойкости взрослого человека. Проявление жизнестойкости в периоде поздней взрослости.							
10.	Тема 3.2 Составьте сравнительную таблицу, характеризующую особенности проявления жизнестойкости на разных этапах онтогенеза (детский возраст, подростковый, юношеский, взрослость, пожилой возраст).	4		2		4	УК-6	Оценочное средство: сравнительная таблица.
11.	Тема 3.3 Психологическая травма и ее последствия. Понятие жертвы в научной литературе и житейских представлениях. Проявление феномена «жертва» при анализе поведения человека (позиция, роль, статус, комплекс, установка). Характеристики социальных и игровых ролей жертвы.	6		2		6	УК-6	дискуссия по вопросам темы
12.	Тема 3.4 Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика склонности к виктимному поведению» (О.О. Андронникова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.	6		2		6	УК-6	Методы: исследовательский; Оценочное средство: результаты диагностики с интерпретацией.
	Раздел 4. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации							
13.	Тема 4.1 Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС). Понятие, виды, особенности. Механизмы психологической защиты.	4		2		4	УК-6	Оценочное средство: дискуссия по вопросам темы

	Виды, особенности. Обобщающая характеристика преодолевающего поведения личности. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления.						
	Раздел 5. Ситуации социальной аномии и энтропии. Формирование стрессоустойчивости						
14.	Тема 5.1 Понятие аномии. Типы аномии. Особенности аномии российского общества. Понятие энтропии и неопределенности в науке.	4		2		4	УК-6 Оценочное средство: конспект
15.	Тема 5.2 Энтропийная модель неопределенности. Ситуации социальной энтропии. Понятие стресса в психологии. Стрессы повседневной жизни. Анализ стресс-факторов повседневной жизни. Формирование стрессоустойчивого поведения	4		2		4	УК-6 Методы: сбора и обработки информации, аналитический метод. Оценочное средство: дискуссия по вопросам темы
16.	Тема 5.3 Посмотрите художественный фильм «1+1» (Франция, 2011). Подготовьтесь к обсуждению на практическом занятии.	4		2		4	УК-6 Методы: исследовательский; Оценочное средство: дискуссия
Всего		72		32		40	

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкост ь (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работ а	Планируемые результаты обучения	
			Лек	Пр	Лаб			
	Раздел 1. Введение в психологию жизнестойкости							Устный опрос
1	Тема 1.1 Основные понятия Психологии жизнестойкости и методы её изучения			2		4	УК-6	Устный опрос
2	Тема 1.2 Жизнестойкость личности как психологический			2		4	УК-6	Собеседование

	феномен						
3	Тема 1.3. Философские подходы к исследованию жизнестойкости. Анализ феномена «жизнестойкость» в психологической литературе			2		4	УК-6 Собеседование
4	Тема 1.4. Представить сравнительный анализ не менее пяти понятий жизнестойкости, предложенных в работах различных авторов.	4		2		4	УК-6 Собеседование
5	Тема 1.4 Урок – тренинг: Формирование жизнестойкости. Проведение психологической игры: «Что делать, если...»	4		2		2	УК-6 Собеседование, тестирование
	Раздел 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека						
6	Тема 2.1 Проявление жизнестойкости на психофизиологическом уровне психики. Проявление жизнестойкости на социально - психологическом уровне психики. Представление о саморегуляции как компоненте жизнестойкости.	4		2		4	УК-6 Методы: сбора и обработки информации, аналитический метод. Оценочное средство: дискуссия по вопросам темы.
7	Тема 2.2 Роль копинг-стратегий как деятельностной компоненты феномена жизнестойкости. Понятие «самоэффективность» и его роль в структуре жизнестойкости. Роль личностно-смыслового уровня психики в развитии и проявлении жизнестойкости. Смысл как устойчивая основополагающая категория в жизни человека. Отношения как значимая категория	4		2		4	УК-6 результаты диагностики с интерпретацией.

	феномена жизнестойкости.							
8	Тема 2.3 Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (С.С.Бубнова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.	4		2		4	УК-6	Доклад презентацией с
	Раздел 3. Социально-культурный аспект феномена жизнестойкости							
9	Тема 3.1 Социокультурная среда как фактор развития личности человека. Удовлетворенность жизнью и эмоциональное состояние и их влияние на проявление жизнестойкости. Специфика развития жизнестойкости в детском возрасте. Противоречивые аспекты развития жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте. Особенности жизнестойкости взрослого человека. Проявление жизнестойкости в периоде поздней взрослости.	4		2		4	УК-6	дискуссия по вопросам темы
10	Тема 3.2 Составьте сравнительную таблицу, характеризующую особенности проявления жизнестойкости на разных этапах онтогенеза (детский возраст, подростковый, юношеский, взрослость, пожилой возраст).	4		2		4	УК-6	Оценочное средство: сравнительная таблица.
11	Тема 3.3 Психологическая травма и ее последствия. Понятие жертвы в научной литературе и житейских представлениях. Проявление феномена «жертва» при анализе поведения человека (позиция, роль, статус, комплекс, установка). Характеристики социальных и игровых ролей жертвы.	6		2		4	УК-6	дискуссия по вопросам темы

12	Тема 3.4 Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика склонности к виктимному поведению» (О.О. Андронникова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.	6		2		4	УК-6	Методы: исследовательский ; Оценочное средство: результаты диагностики с интерпретацией.
	Раздел 4. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации							
13	Тема 4.1 Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС). Понятие, виды, особенности. Механизмы психологической защиты. Виды, особенности. Обобщающая характеристика преодолевающего поведения личности. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления.	4		2		4	УК-6	Оценочное средство: дискуссия по вопросам темы
	Раздел 5. Ситуации социальной аномии и энтропии. Формирование стрессоустойчивости							
14	Тема 5.1 Понятие аномии. Типы аномии. Особенности аномии российского общества. Понятие энтропии и неопределенности в науке.	4		2		4	УК-6	Оценочное средство: конспект
15	Тема 5.2 Энтропийная модель неопределенности. Ситуации социальной энтропии. Понятие стресса в психологии. Стрессы повседневной жизни. Анализ стресс-факторов повседневной жизни. Формирование стрессоустойчивого поведения	4		2		4	УК-6	Методы: сбора и обработки информации, аналитический метод. Оценочное средство: дискуссия по вопросам темы
16	Тема 5.3 Посмотрите художественный фильм «1+1» (Франция, 2011). Подготовьтесь к	4		2		4	УК-6	Методы: исследовательский ; Оценочное

	обсуждению на практическом занятии.						средство: дискуссия
		72		6		62	
	контроль						Зачёт 4ч

5.2. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;

- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с

дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

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.

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

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

7.1. Индикаторы оценивания степени сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительн о) (до 55 % баллов)
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знать: методы эффективного планирования времени; способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей;	УК-6.1. Знает методы эффективного планирования времени; способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей;	УК-6.1. В целом знает методы эффективного планирования времени; способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей;	УК-6.1 Не знает методы эффективного планирования времени; способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей;
	УК-6.2 . Уметь: планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности;	УК-6.2. Умеет реализовывать свои жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы	УК-6.2 В целом умеет реализовывать свои свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать	УК Не умеет планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; определять задачи

	определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов;	и возможности; определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов;	собственные силы и возможности; определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов;	саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов; -6.2.
	УК-6.3. Владеть: приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности; развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности; приемами анализа и оценки собственных сил и возможностей; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;	УК-6.3. Владеет приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности; развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности; приемами анализа и оценки собственных сил и возможностей; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;	УК-6.3 В целом владеет приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности; развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности; приемами анализа и оценки собственных сил и возможностей; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;	УК-6.3. Не владеет приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности; развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности; приемами анализа и оценки собственных сил и возможностей; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;

7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inYE-lokalnye-akty/>

7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена

Вопросы для зачета:

1. Феномен жизнестойкости и факторы формирования.
2. Условия формирования жизнестойкости детей и подростков.
3. Психолого-педагогическая диагностика жизнестойкости обучающихся.
4. Организация профилактической работы с родителями обучающихся.
5. Основные положения теории психологических систем.
6. Анализ профилактических программ по формированию жизнестойкости
7. Возможности профилактических программ в формировании жизнестойкости.
8. Профилактическая программа «Ладья».
9. Проективные методики в индивидуальной и групповой работе.
10. Пути повышения мотивации к учебе.
11. Упражнения для снятия эмоционального стресса.
12. Характеристики жизнестойкой личности.
13. Жизненные навыки жизнестойкой личности.
14. Возрастные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию.
15. Факторы рисков антивиталяного поведения в подростковой и молодежной среде.
16. Формирование критического мышления.
17. Феномен клипового мышления современных детей и подростков.
18. Признаки депрессии у детей и подростков.
19. Коррекция межличностных отношений в классе.
20. Педагогическое наблюдения и его организация.
21. Взаимодействие педагога с другими специалистами по формированию жизнестойкости обучающихся.
22. Методы активизации родителей.
23. Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях.
24. Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.
25. Компоненты психологического здоровья.
26. Факторы семейного риска, влияющие на психологическое здоровье детей.
27. Современные технологии профилактической работы.
28. Нормативно-организационные основы профилактической работы.
29. Стратегии и характеристика несовершеннолетними на разных этапах школьного обучения.
30. Технология волонтерства (добровольчества).
31. Технология обучения «равный – равному».
32. Технология «Форсайт» – формирование временной перспективы.
33. Тренинговая технология работы.
34. Технология проектной деятельности.
35. Технология портфолио.
36. Технология дискуссии.
37. Технология ролевых и деловых игр.
38. Информационная безопасность детей.
39. Понятие «стресс». Общий адаптационный синдром и его стадии. Виды стресса.
40. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Психологические защиты и копинг-стратегии.

41. Профессиональный стресс. Негативные последствия профессионального стресса: в профессиональной, личностной и семейной сферах.
42. Синдром профессионального выгорания: объективные, социально-психологические и личностные факторы риска развития.
43. Фазы развития и симптомы профессионального выгорания.
44. Травматический стресс и динамика переживания травматической ситуации, симптомы посттравматических стрессовых нарушений.
45. Система методов и приемов психологической саморегуляции.
46. Понятие конфликта, виды конфликтов и уровни проявления.
47. Стратегии разрешения конфликтных ситуаций.
48. Приемы бесконфликтного общения. Способы профилактики и предотвращения межличностных конфликтов.
49. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.
50. Острые реакции на стресс: определение, динамика, формы и типы.
51. Основные принципы оказания самопомощи и помощи при острых реакциях на стресс.
52. Техники работы с различными острыми стрессовыми реакциями.
53. Роль жизнестойкости в формировании эффективных механизмов саморегуляции.
54. 4 Приемы профилактики стресса.
55. 15 Профилактика профессионального выгорания.

Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине

«Психология жизнестойкости»:

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

7.3.2. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

1. Жизнестойкость личности как психологический феномен.
2. Жизнестойкость и совладающее поведение личности
3. Психологические проблемы жизнестойкости малых и больших групп.
4. Приёмы и техники обеспечения жизнестойкости.
5. Побеждают сильные духом.
6. Формирование жизнестойкости.
7. Жизнестойкость студентов и качество их успеваемости.
8. Особенности жизнестойкости.

9. Жизнестойкость и её взаимосвязь с личностными ценностями студентов.

10. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

7.3.3. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о бально-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета бально-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 балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	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 (п) 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. Александр, Лучанкин Жизнестойкость: ментальные путешествия к доверию / Лучанкин Александр, Лейла Кадырова und Евгений Базаров. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 244 с.
2. Алексей, Алексеевич Кадочников К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / Алексей Алексеевич Кадочников. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2017. - 667 с.

3. Альтшуллер, А. А. Стрессоустойчивый менеджер: моногр. / А.А. Альтшуллер. - Москва: РГГУ, 2018. - 101 с.
4. Байер, Елена Формирование жизнестойкости детей-сирот средствами физической культуры / Елена Байер. - М.: Palmarium Academic Publishing, 2018. - 440 с.
5. Вишняков, И. А. Психодиагностика личности в образовательном пространстве : учебно-методическое пособие / И. А. Вишняков, В. В. Усольцева, Т. Ю. Удалова. — Омск : ОмГПУ, 2017. — 212 с. — ISBN 978-5- 8268-2094-0. —URL: <https://e.lanbook.com/book/170557>
(дата обращения: 26.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
6. Мадоян, М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 138 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-111866-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2086364>
(дата обращения: 26.02.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
7. Фомина, А. Н. Жизнестойкость личности : монография / А. Н. Фомина. - Москва: Прометей, 2012. - 152 с. - ISBN 978-5-4263-0110-8. - URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_005505778/
(дата обращения: 26.02.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

8.2 Дополнительная литература

1. Юдина, А.И. Педагогика социализации подростков в трудной жизненной ситуации: социально-культурный подход : монография / А.И. Юдина. - Кемерово : Изд-во КемГИК, 2013. - 208 с. - ISBN 978-5-8154-0265- 2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1041723>
(дата обращения: 26.02.2024). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный

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

10.1. 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.

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025 / 2026 учебный год	ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 249-эбс от 14 мая 2025 г. Электронный адрес: https://znanium.com/	от 14.05.2025г. до 14.05.2026г.

2025 / 2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г.	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г.
2025-2026 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
	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru/	Бессрочный
	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru/	Бессрочный
	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com/	Бессрочный

10.2. 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/>

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
5. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.
6. Kaspersky Endpoint Security (OE26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.
7. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
8. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Современные профессиональные базы данных

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>.

Информационные справочные системы

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.

2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

5. Информационная система «Информиио».

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и 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», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

12. 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

