

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

Педагогический факультет

Кафедра психологии развития и образования

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
30. 04. 2025 г., протокол № 8

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 программы
«Начальное образование; дошкольное образование»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная /заочная

Год начала подготовки – 2021

Карачаевск, 2025

Составитель: ассистент 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) 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), профиль – Начальное образование; дошкольное образование; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии образования и развития на 2025-2026 уч. год. Протокол № 8 от 25.04.2025 г.

Оглавление

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	4
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. Примерная тематика курсовых работ	11
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы	11
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	14
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций	14
7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.	20
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	21
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена	21
7.2.2. Тестовые задания для проверки знаний студентов	21
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	23
8.1. Основная литература:	23
8.2. Дополнительная учебная литература	24
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	24
9.1. Общесистемные требования	24
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	25
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	25
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ...	25
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья	25
11. Лист регистрации изменений	26

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.

В ходе освоения дисциплины предполагается решение следующих **задач:**

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. Дисциплина (модуль) изучается на 5 курсе в 9 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО	
Индекс	Б1.В.ДВ.09.03
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по ОБЖ и психологии.	
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/ПОП/ОПВО	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с
-----------------	--	-----------------------------------	---

			установленными индикаторами
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -закономерности онтогенетического развития; - о факторах определяющих образ жизни людей в процессе эволюции общества -естественнонаучные основы здорового образа жизни и роли преподавателя в воспитании подростка; -знания принципов здорового образа жизни и развитие положительной мотивации сохранения укрепления здоровья. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать индивидуальные физиологические особенности обучающихся; -связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их практического использования; -дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития обучающегося и его готовности к обучению; -методикой антропометрических исследований по оценке физического развития и

			<p>типа телосложения; -методами определения основных внешних показателей деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).</p>
УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	<p>УК.Б-8.1 анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений) УК.Б-8.2 выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций УК.Б-8.3 разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях</p>	<p>Знать: -основные категории и понятия, характеризующие здоровье и здоровый образ жизни человека; -факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся; -способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья; Уметь: -строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий; Владеть: -способностью учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; - навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим.</p>

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 3 ЗЕТ, 108 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)	44	8
Аудиторная работа (всего):		
в том числе:		
лекции	22	4
семинары, практические занятия	22	4
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)	64	96
Контроль самостоятельной работы	-	4
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)

Очная форма 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	Конт.р.			
		108	22	22	44	64	УК-7 УК-8	
	Раздел 1. Введение в психологию саморегуляции.	20	6	6	-	8	УК-7 УК-8	

1.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие стрессоустойчивости, психосаморегуляции.		6	-	-	-	УК-7 УК-8	Лекция
2.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.		-	6	-	4	УК-7 УК-8	П/З
3.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.		-	-	-	4	УК-7 УК-8	С/Р
	Раздел 2. Методы психосаморегуляции.	20	4	4	-	12	УК-7 УК-8	
4.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.		2	-	-	4	УК-7 УК-8	Лекция
5.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.		-	2		4	УК-7 УК-8	П/З
6.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.		-	2	-	-	УК-7 УК-8	П/З
7.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.		2	-	-	4	УК-7 УК-8	С/Р
	Раздел 3. Стресс и стрессоустойчивость у лиц с ОВЗ	30	4	4	-	22	УК-7 УК-8	
8.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.		2	-	-	-	УК-7 УК-8	Лекция
9.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.		-	2	-	-	УК-7 УК-8	П/З
10.	Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ.		2	-	-	8	УК-7 УК-8	С/Р
11.	Развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.		-	2	-	6	УК-7 УК-8	С/Р
12.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.		-	-	-	6	УК-7 УК-8	Устный опрос

13.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.		-	-	-	2	УК-7 УК-8	С/Р
	Раздел 4. Психосаморегуляция и развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.	38	8	8	-	22	УК-7 УК-8	
14.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.		4	-	-	2	УК-7 УК-8	Лекция
15.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.		2	4	-	4	УК-7 УК-8	П/З
16.	Приспособление - как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.		2	-	-	8	УК-7 УК-8	С/Р
17.	Приспособление - как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.		-	4	-	8	УК-7 УК-8	С/Р
	Всего:	108	22	22	-	64		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			всего	Аудиторные уч. занятия	Лек	Пр			
		108	4	4			96		
	Раздел 1. Введение в психологию саморегуляции.	-	2	2			12	УК-7 УК-8	

1.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие стрессоустойчивости, психосаморегуляции.	-	-	-		4	УК-7 УК-8	С/Р
2.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.	-	2	-		6	УК-7 УК-8	Лекция
3.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.	-	-	2		2	УК-7 УК-8	П/З
	Раздел 2. Методы психосаморегуляции.	20	-	2		16	УК-7 УК-8	
4.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.	-	-	2		6	УК-7 УК-8	П/З
5.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.	-	-	-		6	УК-7 УК-8	С/Р
6.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.	-	-	-		-	УК-7 УК-8	С/Р
7.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.	-	-	-		4	УК-7 УК-8	С/Р
	Раздел 3. Стресс и стрессоустойчивость у лиц с ОВЗ	30	-	-		30	УК-7 УК-8	С/Р
8.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.	-	-	-		6	УК-7 УК-8	С/Р
9.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.	-	-	-		8	УК-7 УК-8	С/Р
10.	Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ.	-	-	-		6	УК-7 УК-8	С/Р
11.	Развитие стрессоустойчивого	-	-	-		4	УК-7 УК-8	С/Р

	поведения у лиц с ОВЗ.								
12.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.	-	-	-			4	УК-7 УК-8	С/Р
13.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.	-					2	УК-7 УК-8	С/Р
	Раздел 4. Психосаморегуляция и развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.	38	-	-			38	УК-7 УК-8	С/Р
14.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.	-	-	-			10	УК-7 УК-8	С/Р
15.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.	-	-	-			6	УК-7 УК-8	С/Р
16.	Приспособление - как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.	-	-	-			4	УК-7 УК-8	С/Р
17.	Приспособление - как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.	-	-	-			18	УК-7 УК-8	С/Р
	Всего:	108	4	4			96		

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 сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
		УК-7			

Базовый	<p>Знать:</p> <p>- закономерности онтогенетического развития;</p> <p>- о факторах определяющих образ жизни людей в процессе эволюции общества</p> <p>- естественнонаучные основы здорового образа жизни и роли преподавателя в воспитании здорового студента;</p> <p>-знания принципов здорового образа жизни и развитие положительной мотивации сохранения укрепления здоровья.</p>	<p>-Не знает закономерностей онтогенетического развития;</p> <p>- не знает о факторах определяющих образ жизни людей в процессе эволюции общества</p> <p>-не знает естественнонаучные основы здорового образа жизни и роли преподавателя в воспитании здорового студента;</p> <p>-не знает принципы здорового образа жизни и развитие положительной мотивации сохранения укрепления здоровья.</p>	<p>-В целом знает принципы закономерностей онтогенетического развития;</p> <p>- в целом знает факторы определяющие образ жизни людей в процессе эволюции общества</p> <p>-в целом знает естественнонаучные основы здорового образа жизни и роли преподавателя в воспитании здорового студента;</p> <p>-в целом знает принципы здорового образа жизни и развитие положительной мотивации сохранения укрепления здоровья.</p>	<p>-знает закономерности онтогенетического развития;</p> <p>- знает факторы определяющие образ жизни людей в процессе эволюции общества</p> <p>-знает естественнонаучные основы здорового образа жизни и роли преподавателя в воспитании здорового студента;</p> <p>-знает принципы здорового образа жизни и развитие положительной мотивации сохранения укрепления здоровья.</p>	
	<p>Уметь:</p> <p>- оценивать индивидуальные физиологические особенности подростков;</p> <p>-связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их практического использования;</p> <p>-дать</p>	<p>-не умеет - оценивать индивидуальные физиологические особенности подростков;</p> <p>-не умеет связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их практического использования;</p>	<p>В целом умеет - оценивать индивидуальные физиологические особенности подростков;</p> <p>-в целом умеет связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их практического использования;</p>	<p>Владеет навыками оценивать индивидуальные физиологические особенности обучающихся;</p> <p>-знает эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их практического использования;</p>	

	физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам;	-не может дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам;	-в целом может дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам;	-знает физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам;	
	Владеть: -методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития подростка и его готовности к обучению; -методикой антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения; -методами определения основных внешних показателей деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).	не владеет методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития подростка и его готовности к обучению; -не владеет методикой антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения; -не владеет методами определения основных внешних показателей деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).	в целом владеет методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития подростка и его готовности к обучению; -в целом владеет методикой антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения; -в целом владеет методами определения основных внешних показателей деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).	владеет методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития обучающегося и его готовности к обучению; -владеет методикой антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения; -владеет методами определения основных внешних показателей деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).	
Повышенный	Знать: -обосновать закономерности онтогенетического развития; - обосновать факторы определяющие образ жизни людей в				-в полном объеме знает закономерности онтогенетического развития; - в полном объеме знает факторы определяющих

	<p>процессе эволюции общества -обосновать естественнонаучные основы здорового образа жизни и роли преподавателя в воспитании здорового студента; -обосновать знания принципов здорового образа жизни и развитие положительной мотивации сохранения укрепления здоровья.</p>				<p>образ жизни людей в процессе эволюции общества -в полном объеме знает естественнонаучные основы здорового образа жизни и роли преподавателя в воспитании здорового студента; -в полном объеме знает принципы здорового образа жизни и развитие положительной мотивации сохранения укрепления здоровья.</p>
	<p>Уметь: - обосновать индивидуальные физиологические особенности подростков; -обосновать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их практического использования; -обосновать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам;</p>				<p>- умеет в полном объеме обосновать индивидуальные физиологические особенности подростков; - умеет в полном объеме обосновать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их практического использования; - умеет в полном объеме обосновать физиологическое обоснование основным</p>

					гигиеническим правилам и нормам;
	<p>Владеть:</p> <p>- навыками комплексной диагностики уровня функционального развития подростка и его готовности к обучению;</p> <p>-навыками антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения;</p> <p>-навыками определения основных внешних показателей деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).</p>				<p>-в полном объеме владеет навыками комплексной диагностики уровня функционального развития подростка и его готовности к обучению;</p> <p>- в полном объеме владеет навыками антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения;</p> <p>- в полном объеме владеет навыками определения основных внешних показателей деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).</p>
УК-8					
Базовый	<p>Знать:</p> <p>- основные категории и понятия, характеризующие</p>	- не знает основные категории и понятия, характеризующие	- в целом знает основные категории и понятия, характеризующие	-знает основные категории и понятия, характеризующие	здоровье и

	ие здоровье и здоровый образ жизни человека; - факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся; - способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья;	ие здоровье и здоровый образ жизни человека; - не знает факторов, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся; -не знает способов профилактики различных нарушений в состоянии здоровья	ие здоровье и здоровый образ жизни человека; - в целом знает факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся; -в целом знает способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья	здоровый образ жизни человека; - знает факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся; -знает способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья	
	Уметь: - строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;	не умеет строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий.	в целом умеет строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий.	умеет строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий.	
	Владеть: - способностью учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; - навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим.	не владеет навыками учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; -не владеет навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим.	в целом владеет навыками учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; -в целом владеет навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим.	владеет навыками учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; -владеет навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим.	
Повышенный	Знать: - обосновать основные категории, характеризующие здоровье и здоровый образ жизни человека; - обосновать факторы, неблагоприятно				-в полном объеме владеет навыками обосновать основные категории, характеризующие здоровье и здоровый образ жизни человека;

	<p>влияющие на здоровье обучающихся;</p> <p>- способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья</p>				<p>-в полном объеме владеет факторами, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся;</p> <p>-в полном объеме владеет способами профилактики различных нарушений в состоянии здоровья</p>
	<p>Уметь:</p> <p>-определять образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий.</p>				<p>-в полном объеме владеет образовательным процессом с использованием современных здоровьесберегающих технологий.</p>
	<p>Владеть:</p> <p>- навыками использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся;</p> <p>- навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим.</p>				<p>-в полном объеме владеет навыками использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся;</p> <p>-в полном объеме владеет навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим.</p>

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. 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. Хобфоло).
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 лиц 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. Непроизвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения (структуры деятельности) целям и задачам называется

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 потреблении немытых фруктов

6. Антигены это

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

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

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»

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

8.1. Основная литература:

1. Методология, теория и практика обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях модернизации образования : учебно-методическое пособие. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 167 с. — ISBN 978-5-8156-1069-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163542> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Михальчи, Е. В. Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в системе высшего образования : методическое пособие / Е.В. Михальчи. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 152 с. — (Практическая педагогика). — DOI 10.12737/textbook_5d36b4a8aacb22.47000857. - ISBN 978-5-16-014746-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1172180> . — Режим доступа: по подписке.
3. Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). -

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»).

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
2025 / 2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249-эбс от 14 мая 2025 г.	до 14.05.2026 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г.	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г.
2025 / 2026 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015 г. Протокол № 1). Электронный адрес: https://lib.kchgu.ru/	Бессрочный
2025 / 2026 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014 г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016 г. Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – https://polpred.com . Соглашение. Бесплатно.	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

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. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г.
7. Microsoft Office (лицензия № 60127446), бессрочная.
8. Microsoft Windows (лицензия № 60290784), бессрочная.

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 Elsevier <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», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

11. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО	Дата введения изменений
<p>Обновлен договор на предоставление доступа к Электронно-библиотечной системе ООО «Знаниум». Договор № 179 ЭБС от 22.03.2022 г. (срок действия с 30.03.2022 г. до 30.03.2023 г.)</p>		<p>Решение ученого совета КЧГУ от 30.03.2022г., протокол № 10</p>	<p>30.03.2022 г.</p>
<p>Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, программы ГИА, календарный график учебного процесса. Обновлены договоры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На антивирус Касперского (Договор №56/2023 от 25 января 2023 г.). Действует до 03.03.2025 г. 2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023 г. Действует до 15.05.2024 г. 		<p>Решение ученого совета КЧГУ от 29.06.2023г., протокол № 8</p>	<p>29.06.2023 г.</p>
<p>Переутверждена ОП ВО. Обновлены: учебный план, календарный учебный график, РПД, РПП, программы ГИА, воспитания календарный план воспитательной работы. Обновлены договоры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. Договор № 238 эбс ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г. 		<p>29.05.2024г., протокол № 8</p>	<p>30.05.2024г.,</p>

3. Договор № 36 от 14.03.2024г. эбс «Лань». Действует по 19.01.2025г.			
<p>Обновлены договоры:</p> <p>1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г.</p> <p>2. На антивирус Касперского. (Договор 0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Действует по 07.03.2027г.</p> <p>3. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.</p> <p>4. Договор №238 эбс ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г.</p> <p>5. Договор № 249 эбс ООО «Знаниум» от 14.05.2025г. Действует до 14.05.2026г.</p> <p>6. Договор № 36 от 14.03.2024г. эбс «Лань». Действует по 19.01.2025г.</p> <p>7. Договор №10 от 11.02.2025г. эбс «Лань». Действует по 11.02.2026г.</p>		30.04.2025г., протокол № 8	30.04.2025г.,