

**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 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)

Направленность (профиль)

Начальное образование; дошкольное образование

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки - 2025

(по учебному плану)

Карачаевск, 2025

Составитель: ст. преп Байчорова А.М.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Начальное образование; дошкольное образование», локальных актов КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры теории и методики преподавания гуманитарных и естественно-научных дисциплин на 2024-2025 учебный год, протокол № 8 от 25.04.2025г

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	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
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы	13
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	15
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций	15
7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.	17
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	17
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена	17
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	18
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	19
9.1. Общесистемные требования	19
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	19
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	20
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ...	20
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья	21
11. Лист регистрации изменений	21

1. Наименование дисциплины (модуля):

Психология жизнестойкости

Целью изучения дисциплины является владение технологиями формирования жизнестойкости и совладания с трудными стрессовыми и жизненными ситуациями обучающихся в образовательных организациях

Для достижения цели ставятся задачи:

- 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.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.04 «Психология жизнестойкости» относится к блоку – «Блок 1. Дисциплины (модули)», к части, формируемой участниками образовательных отношений.

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

Место дисциплины в структуре ОП ВО	
Индекс	Б1.В.ДВ.02.04
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по биологии, физиологии, математике, обществознанию в объёме программы средней школы, а также по психологии.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Психология личности и профессиональное самоопределение», а также для прохождения педагогической практики, подготовки к государственной итоговой аттестации.	

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

Процесс изучения дисциплины «Современные проблемы науки и образования» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для	УК-1.1. Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации; УК-1.2. Умеет соотносить разнородные явления и систематизировать их в рамках избранных видов профессиональной деятельности

	решения поставленных задач	УК-1.3. Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками, методами принятия решений
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК-6.1 Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда</p> <p>УК- 6.2 Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.</p> <p>УК-6.3 Имеет практический опыт управления своей Познавательной деятельностью и удовлетворения Образовательных интересов и потребностей</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 2 ЗЕТ, 72 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			
Аудиторная работа (всего):	24		6
в том числе:			
лекции	-		-
семинары, практические занятия	24		6
практикумы	-		-
лабораторные работы	-		-
Внеаудиторная работа:			
консультация перед зачетом	-		-
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной			

деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	48		62
Контроль самостоятельной работы	-		4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет		Зачёт

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	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Всего 144	Лек.	Пр.	Лаб.	
1.	1/1	Раздел 1. Повседневные и трудные ситуации повседневной жизни	72		24		48
2.		Тема 1.1 Понятие «ситуация» в психологии. Понятия «ситуация» и «событие» в психологии. Классификация ситуаций.			2		2
3.		Тема 1.2 Ситуации повседневной жизни. Понятие повседневности. Уровни повседневности. Характеристики ситуаций повседневной жизни.					4
4.		Тема 1.3 Трудные ситуации повседневной жизни (нормативные). Понятие трудной жизненной ситуации (ТЖС) и ТЖС повседневности. Содержательные признаки ТЖС. Виды повседневных ТЖС.			2		4
5.		Тема 1.4 Ситуации аномии. Понятие аномии. Типы аномии. Особенности аномии российского			2		2

		общества.					
6.		Тема 1.5 Ситуации социальной энтропии. Понятие энтропии и неопределенности в науке Энтропийная модель неопределенности. Ситуации социальной энтропии					4
7.		Тема 1.6 Повседневные стрессы. Понятие стресса в психологии. Стрессы повседневной жизни. Анализ стресс-факторов повседневной жизни.			2		2
8.		Тема 1.7 Проблемные ситуации повседневной жизни. Понятие проблемной ситуации. Проблемные ситуации повседневности. Виды проблемных ситуаций. Процесс решения проблем. Типы поведения человека в проблемных ситуациях.					4
9.		Раздел 2. Трудные жизненные ситуации, выходящие за рамки повседневности. Виды, особенности					
10.		Тема 2.1. Катастрофа и экстремальная ситуация. Понятия катастрофы и экстремальной ситуации. Формирование катастрофического сознания Структура катастрофического сознания. Переживание и работа горя					4
11.		Тема 2.2. Кризисные ситуации. Понятие кризиса и кризисной ситуации. Содержание кризисной ситуации. Виды кризиса			2		2
12.		Тема 2.3. Критическая ситуации. Понятие критической ситуации. Типы критических ситуаций. Психологическая травма,					4

		последствия ее переживания. в					
13.		Тема 2.4. Стрессовые ситуации. Критический стресс и дистресс в психологии. Стрессовая ситуация. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство. Симптоматика			2		2
14.		Тема 2.5. Ситуации фрустрации. Понятие фрустрации. Фрустрирующие ситуации. Классификация фрустрирующих ситуаций. Реакции на фрустрирующие ситуации. Конфликтные ситуации. Понятие конфликта в психологии. Конфликтная ситуация. Классификация конфликтных ситуаций. Конфликтные личности. Реакции на конфликтные ситуации			2		2
15.		Раздел 3. Психология жизнестойкости					
16.		Тема 3.1 Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления. 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			2		4
17.		Тема 3.2 Дуальная природа виктимного поведения. Существуют ли основания жизнестойкости			2		2

1.	1/1	Раздел 1. Повседневные и трудные ситуации повседневной жизни	72		6		62
2.		Тема 1.1 Понятие «ситуация» в психологии. Понятия «ситуация» и «событие» в психологии. Классификация ситуаций.			2		2
3.		Тема 1.2 Ситуации повседневной жизни. Понятие повседневности. Уровни повседневности. Характеристики ситуаций повседневной жизни.					4
4.		Тема 1.3 Трудные ситуации повседневной жизни (нормативные). Понятие трудной жизненной ситуации (ТЖС) и ТЖС повседневности. Содержательные признаки ТЖС. Виды повседневных ТЖС.			2		2
5.		Тема 1.4 Ситуации аномии. Понятие аномии. Типы аномии. Особенности аномии российского общества.			2		4
6.		Тема 1.5 Ситуации социальной энтропии. Понятие энтропии и неопределенности в науке Энтропийная модель неопределенности. Ситуации социальной энтропии					4
7.		Тема 1.6 Повседневные стрессы. Понятие стресса в психологии. Стрессы повседневной жизни. Анализ стресс-факторов повседневной жизни.					4
8.		Тема 1.7 Проблемные ситуации повседневной жизни. Понятие проблемной ситуации. Проблемные ситуации повседневности. Виды проблемных ситуаций. Процесс решения проблем. Типы поведения человека в проблемных ситуациях.					4

9.		Раздел 2. Трудные жизненные ситуации, выходящие за рамки повседневности. Виды, особенности					
10.		Тема 2.1. Катастрофа и экстремальная ситуация. Понятия катастрофы и экстремальной ситуации. Формирование катастрофического сознания Структура катастрофического сознания. Переживание и работа горя					4
11.		Тема 2.2. Кризисные ситуации. Понятие кризиса и кризисной ситуации. Содержание кризисной ситуации. Виды кризиса					4
12.		Тема 2.3. Критическая ситуации. Понятие критической ситуации. Типы критических ситуаций. Психологическая травма, последствия ее переживания. в					4
13.		Тема 2.4. Стрессовые ситуации. Критический стресс и дистресс в психологии. Стрессовая ситуация. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство. Симптоматика					4
14.		Тема 2.5. Ситуации фрустрации. Понятие фрустрации. Фрустрирующие ситуации. Классификация фрустрирующих ситуаций. Реакции на фрустрирующие ситуации. Конфликтные ситуации. Понятие конфликта в психологии. Конфликтная ситуация. Классификация конфликтных ситуаций. Конфликтные личности. Реакции на конфликтные					4

		ситуации					
15.		Раздел 3. Психология жизнестойкости					
16.		Тема 3.1 Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления. 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
17.		Тема 3.2 Дуальная природа виктимного поведения. Существуют ли основания жизнестойкости в поведении жертвы? Особенности поведения жертвы в психологии. Толкование поведения жертвы в других научных направлениях. Современные представления о поведении жертвы в психологии. Дуальная природа поведения жертвы					4
18.		Тема 3.3 Игровые и социальные роли жертвы как типы социально приемлемых и социально одобряемых виктимных отношений. Виктимное межличностное взаимодействие. Игровая роль жертвы. Рентные установки. Социальная роль жертвы. Проблема стигматизации. Значимость как «причинность причины»					4

		виктимного поведения					
19.		Тема 3.4 Виктимные личностные типы. Ресурсы аутовиктимных, виктимных и гипервиктимных лиц. Основы выделения виктимных личностных типов в психологии. Аутовиктимный, виктимный, гипервиктимный личностные типы. Ресурсы					2
20		Тема 3.5 Жизнестойкость, жизнеспособность, жизнетворчество как основа «науки устойчивого развития личности».					4
		Контроль	4				

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

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	
УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на	УК-1.1. Знает принципы сбора, обобщения информации, методики системного	УК-1.1. Знает основные принципы сбора, обобщения информации, методики	УК-1.1. Знает основные принципы сбора, обобщения информации, методики	УК-1.1. Знает фрагментарно принципы сбора, обобщения информации, методики

основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	подхода для решения профессиональных задач	системного подхода для решения профессиональных задач	системного подхода для решения профессиональных задач	системного подхода для решения профессиональных задач
	УК-1.2. Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности	УК-1.2. Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности	УК-1.2. Умеет анализировать разнородные данные, оценивать качество принятых решений в профессиональной деятельности	УК-1.2. Не умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, допускает грубые ошибки при принятии решений в простейших ситуациях профессиональной деятельности
	УК-1.3. Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками, методами принятия решений	УК-1.3. Не достаточно владеет навыками практической работы с информационными источниками, методами принятия решений	УК-1.3. Не достаточно владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками, методами принятия решений	УК-1.3. Не владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками, методами принятия решений
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Знает принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда	УК-6.1 Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда	УК-6.1 Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития	УК-6.1 Не знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда
	УК- 6.2 Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели	УК- 6.2 Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели	УК- 6.2 Умеет планировать свое рабочее время	УК- 6.2 Не умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личностного и

	личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.	личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.		профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.
	УК-6.3 Имеет практический опыт управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	УК-6.3 Имеет практический опыт управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	УК-6.3 Имеет практический опыт управления своей познавательной деятельностью	УК-6.3 Не имеет практический опыт управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

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. Анализ профилактических программ по формированию жизнестойкости
6. Возможности профилактических программ в формировании жизнестойкости.
7. Профилактическая программа «Ладья».
8. Проективные методики в индивидуальной и групповой работе.
9. Упражнения для снятия эмоционального стресса.
10. Характеристики жизнестойкой личности.

11. Жизненные навыки жизнестойкой личности.
12. Возрастные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию.
13. Факторы рисков антивиталяного поведения в подростковой и молодежной среде.
14. Формирование критического мышления.
15. Феномен клипового мышления современных детей и подростков.
16. Признаки депрессии у детей и подростков.
17. Коррекция межличностных отношений в классе.
18. Педагогическое наблюдения и его организация.
19. Взаимодействие педагога с другими специалистами по формированию жизнестойкости обучающихся.
20. Методы активизации родителей.
21. Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях.
22. Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.
23. Компоненты психологического здоровья.
24. Факторы семейного риска, влияющие на психологическое здоровье детей.
25. Современные технологии профилактической работы.
26. Нормативно-организационные основы профилактической работы.
27. Стратегии и характеристика несовершеннолетними на разных этапах школьного обучения.
28. Технология обучения «равный – равному».
29. Информационная безопасность детей.
30. Понятие «стресс». Общий адаптационный синдром и его стадии. Виды стресса.
31. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Травматический стресс и динамика переживания травматической ситуации, симптомы посттравматических стрессовых нарушений.
32. Система методов и приемов психологической саморегуляции.
33. Понятие конфликта, виды конфликтов и уровни проявления.
34. Острые реакции на стресс: определение, динамика, формы и типы.
35. Основные принципы оказания самопомощи и помощи при острых реакциях на стресс.
36. Техники работы с различными острыми стрессовыми реакциями.
37. Роль жизнестойкости в формировании эффективных механизмов саморегуляции.
38. Приемы профилактики стресса.

7.3.2. Тестовый материал

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

8.1. Основная литература:

1. Башкирева, А. В. Психология здоровья: некоторые аспекты проблем : монография / А. В. Башкирева; Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина. - Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. - 168 с. - ISBN 978-5-906987-46-4.- URL: <https://e.lanbook.com/book/164466> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
2. Леоненко, Н. О. Этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов : учебное пособие / Н. О. Леоненко, А. М. Панькова. — Екатеринбург : УрГПУ, 2015. — 173 с. — ISBN 978-5-7186-0706-2.— Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/129395> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Психология здоровья: учебное пособие / Е. А. Денисова, С. А. Кузьмичев, Т. В. Чапала, И. В. Малышева; Тольяттинский государственный университет. - Тольятти: ТГУ, 2017. - 107 с. - ISBN 978-5-8259-1198-4. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139724> - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
4. Проскуракова, Л. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / Л. А. Проскуракова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2023. — 135 с. — ISBN

978-5-8353-2507-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/392132> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Психоэмоциональная устойчивость субъектов педагогического взаимодействия как условие развития безопасной образовательной среды : учебно-методическое пособие / С. Г. Корлякова, И. И. Кобзарёва, Л. В. Лидак [и др.] ; под редакцией Л. В. Лидак [и др.]. — Ставрополь : СГПИ, 2020. — 146 с. — ISBN 978-5-6044707-8-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193049> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8.2. Дополнительная литература:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие / О. С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 176 с. ISBN 978-5-9275-0849-5. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/550337> - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
2. Иванова, М. Г. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / М. Г. Иванова; Кемеровский государственный университет. - Кемерово: КемГУ, 2012. - 47 с. - ISBN 978-5-8353-1334-1. - URL: <https://e.lanbook.com/book/61415> - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
3. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л. Р.; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2016. - 208 с. - ISBN 978-5-9275-2302-3. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/991809> - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

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 14.05.2025 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. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	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
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

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

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

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

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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

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

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

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

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер 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	Дата введения изменений