

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
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
«29» мая 2024 г., протокол № 8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОСАМОРЕГУЛЯЦИЯ ЛИЦ С ОВЗ

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(цифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

**Начальное образование;
организация воспитательной работы**

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки - **2024**

(по учебному плану)

Карачаевск, 2024

Составитель: к.п.с.н., доцент Р.С. Акбашева

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, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль – Начальное образование; организация воспитательной работы; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии образования и развития на 2024-2025 учебный год, протокол № 9 от от 24.05. 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля)	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	8
5.2. Примерная тематика курсовых работ	9
6. Образовательные технологии	9
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций	11
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	14
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:	14
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)	14
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов	15
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров	15
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса	16
8.1. Основная литература:	16
8.2. Дополнительная литература:	17
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)	18
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	19
10.1. Общесистемные требования	20
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	21
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	21
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

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.

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

Данная дисциплина (модуль) относится к Блоку 1. Часть, формируемая участниками образовательных отношений и реализуется в рамках дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.09

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

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП	
Индекс	Б1.В.ДВ.09.02
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по возрастной анатомии, физиологии и гигиены, основам медицинских знаний и здорового образа жизни и безопасность жизнедеятельности.	
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 дисциплины «Основы здорового образа жизни лиц с	

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

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОП	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-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Знать: ценности, функции психосаморегуляции; методы и средства психосаморегуляции, основы формирования и психических качеств, • принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ; методы сохранения и укрепления здоровья</p> <p>Уметь: • планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования психической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья</p> <p>• осуществлять самоконтроль состояния своего организма • использовать средства и методы психологической культуры для формирования психических качеств личности и организации здорового образа жизни</p> <p>Владеть: • принципами, методами и средствами организации занятий психологии; в том числе оздоровительной</p>

			физической культурой способами и средствами организации здорового образа жизни • навыками организации самостоятельных занятий физической культурой , в том числе оздоровительной физической культурой
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.	Знать: классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, причины, признаки и последствия опасностей Уметь: идентифицировать опасные и вредные факторы и оценивать последствия их воздействия на человека в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов Владеть: методиками идентификации основных угроз (опасностей) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека

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	
	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):	34	6
в том числе:		
лекции	12	2
семинары, практические занятия	22	4
практикумы	-	
лабораторные работы	-	
Внеаудиторная работа:		
курсовые работы	-	
консультация перед экзаменом	-	
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)	38	62
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)
Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля	
			Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. Работа/контроль ср.		Планируемые результаты обучения
				Лек.	Пр.	Лаб.			
		72	12	22		38			
1.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие стрессоустойчивости,		2			2	УК-7 УК-8	Устный опрос	

	психосаморегуляции.							
2.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.			2		2	УК-7 УК-8	Устный опрос
3.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.			2		2	УК-7 УК-8	Доклад
4.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.		2			2	УК-7 УК-8	Доклад
5.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.			2		2	УК-7 УК-8	Устный опрос
6.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.			2		2	УК-7 УК-8	Тестирование
7.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.		2			2	УК-7 УК-8	Устный опрос
8.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.			2		2	УК-7 УК-8	Устный опрос
9.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.			2		2	УК-7 УК-8	Реферат
10.	Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ.		2			2	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
11.	Развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.			2		2	УК-7 УК-8	Устный опрос
12.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.			2		4	УК-7 УК-8	Устный опрос
13.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.		2			2	УК-7 УК-8	Реферат
14.	Самомониторинг как один из эффективных			2		2	УК-7	Фронтальный

	стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.						УК-8	опрос
15.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.			2		2	УК-7 УК-8	Устный опрос
16.	Приспособление - как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.		2			4	УК-7 УК-8	Реферат
17.	Приспособление - как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.			2		2	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
	Всего	72	12	22		38		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля	
			Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. Работа/контроль ср.		Планируемые результаты обучения
				Лек.	Пр.	Лаб.			
		72	2	4		62/4			
1.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие стрессоустойчивости,		2			4	УК-7 УК-8	Устный опрос	

	психосаморегуляции.							
2.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.			2		4	УК-7 УК-8	Устный опрос
3.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.			2		4	УК-7 УК-8	Доклад
4.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.					4	УК-7 УК-8	Доклад
5.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.					4	УК-7 УК-8	Устный опрос
6.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.					4	УК-7 УК-8	Тестирование
7.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.					4	УК-7 УК-7 УК-8	Устный опрос
8.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.					4	УК-7 УК-8	Устный опрос
9.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.					4	УК-7 УК-8	Реферат
10.	Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ.					4	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
11.	Развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.					4	УК-7 УК-8	Устный опрос
12.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.					4	УК-7 УК-8	Устный опрос
13.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.					4	УК-7 УК-8	Реферат
14.	Самомониторинг как					4	УК-7	Фронтальный

	один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.						УК-8	опрос
15.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.					6	УК-7 УК-8	Устный опрос
16.	Приспособление - как один из стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.					4	УК-7 УК-8	Реферат
17.	Приспособление - как один из стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.					4	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
	Всего	72	2	4		62/4		

5.2. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

6. Образовательные технологии

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

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

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

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

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

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе

информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

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

1. Обсуждение в группах

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

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

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

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

- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

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

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

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

2. Публичная презентация проекта

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

3. Дискуссия

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

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

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

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

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

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

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

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Уровни сформированности компетенций	Качественные критерии оценивание			
	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-7	Не знает: личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом знает: личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знает: личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В полном объеме знает ценности, функции психосаморегуляции; методы и средства психосаморегуляции, основы формирования и психических качеств,• принципы и основы методики проведения учебно-тренинговых занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ; методы сохранения и укрепления здоровья
	Не умеет планировать и организовывать учебно-тренинговые занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования психической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья	В целом умеет планировать и организовывать учебно-тренинговые занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования психической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья	Умеет планировать и организовывать учебно-тренинговые занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования психической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья	В полном объеме умеет планировать и организовывать учебно-тренинговые занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования психической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья• осуществлять самоконтроль состояния своего организма использовать средства и методы

				психологической культуры для формирования психических качеств личности и организации здорового образа жизни
	Не владеет: технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Владеет: технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В полном объеме владеет принципами, методами и средствами организации занятий психологии; в том числе оздоровительной физической культурой способами и средствами организации здорового образа жизни • навыками организации самостоятельных занятий физической культурой, в том числе оздоровительной физической культурой
УК-8	не знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, причины, признаки и последствия опасностей	в целом знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, причины, признаки и последствия опасностей	знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, причины, признаки и последствия опасностей	В полном объеме знает методиками идентификации основных угроз (опасностей) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека

	<p>Не умеет идентифицировать опасные и вредные факторы и оценивать последствия их воздействия на человека в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>В целом умеет идентифицировать опасные и вредные факторы и оценивать последствия их воздействия на человека в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>умеет: идентифицировать опасные и вредные факторы и оценивать последствия их воздействия на человека в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>В полном объеме умеет методиками идентификации основных угроз (опасностей) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека</p>
	<p>не владеет навыками учитывать и; -не владеет навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим.</p>	<p>в целом владеет навыками учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся;</p>	<p>владеет навыками учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся</p>	<p>В полном объеме владеет методиками идентификации основных угроз (опасностей) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека</p>

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

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

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. Хобфола).
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 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.

7.2.3. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

1. Объект, предмет, цель и задачи профориентации.
2. Развитие профориентационной работы за рубежом и в нашей стране.
3. Соотношение понятий «профориентация» и «профконсулыация», «профессиональное самоопределение» и «личностное самоопределение».
4. Методы профориентации.
4. Периодизация развития человека как субъекта труда, предложенные В.А. Климовым.
5. Этапы освоения профессии.
6. Кризисы развития субъекта профессионального самоопределения.
7. Парадоксы субъектности в профессиональном самоопределении.
8. Основные затруднения и ошибки при выборе профессии.
9. Типичные варианты самоопределения.

10. Основные линии развития субъекта профессионального и личностного самоопределения.
11. Основные стратегии профконсультирования.
12. Основные группы профориентационных методов.
13. Типы профконсультаций.
14. Пятишаговая модель психологического интервью в процессе профессионального консультирования.
15. Методика индивидуальной профконсультаций в ситуации выбора профессии.
16. Структура личного профессионального плана.
17. Факторы, определяющие ситуацию выбора профессии.
18. Типы личных профессиональных планов.
19. Схема анализа профессий и варианты ее использования в профконсультаций.
20. Феномен самоопределения и факторы формирования.
21. Условия формирования профессионального самоопределения детей и подростков.
22. Психолого-педагогическая диагностика профессионального самоопределения обучающихся.
23. Организация профилактической работы с родителями обучающихся.
24. Позитивная педагогика.
25. Основные положения теории психологических систем.
26. Анализ профилактических программ по формированию профессионального самоопределения
27. Возможности профилактических программ в формировании профессионального самоопределения.

Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине:

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. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия 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 (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

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

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

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

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

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

8.1. Основная литература:

1. Нестерова, О. В. Управление стрессами : уч. пособие / О. В. Нестерова. – М. : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Александрова Ю. И. Психофизиология : учебник для вузов / 3-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2012. 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. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные

индивидуальные задания	издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

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

10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

<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
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 23.04.2024г. до 11.05.2025г.
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	Бессрочный
2024-2025 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
2024-2025 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная мебель: столы ученические, стулья, доска меловая.

Технические средства обучения:

Интерактивная доска, ноутбук с подключением к сети «Интернет».

Лицензионное программное обеспечение:

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (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 (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

(Учебный корпус 4, ауд.203).

2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированная мебель: столы ученические, стулья, доска меловая.

Технические средства обучения:

Интерактивная доска, ноутбук с подключением к сети «Интернет».

Лицензионное программное обеспечение:

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (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 (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

(Учебный корпус4 ауд. 208)

3. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Специализированная мебель: столы ученические, стулья.

Технические средства обучения:

Компьютер с подключением к сети «Интернет»

Лицензионное программное обеспечение:

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (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 (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

экран, литература по педагогике и педтехнологиям (Учебный корпус 4 ауд. 214)

4. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированная мебель: столы ученические, стулья, доска меловая.

Технические средства обучения:

Компьютеры с подключением к сети «Интернет»- 25 шт., проектор, интерактивная доска.

Лицензионное программное обеспечение:

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (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 (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

5. Общеуниверситетский компьютерный центр обучения и тестирования: 24 компьютеризированных мест (210 аудитория, 2 этаж 4 учебного корпуса)

6. Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к сети Интернет);

7. Читальный зал периодики на 25 мест;

8. Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (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 (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

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>.

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьюторов).

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2. Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеоконфликты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;

- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

12. Лист регистрации изменений

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