

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  
«30» апреля 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)**

*(цифр, название направления)*

Направленность (профиль)

***Начальное образование; организация воспитательной работы***

Квалификация выпускника

***бакалавр***

Форма обучения

***Очная/заочная***

Год начала подготовки - **2025**

*(по учебному плану)*

**Карачаевск, 2025**

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 2025-2026 учебный год, протокол № 8 от 25.04.2025г.

## 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 .....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....	6
5.2. Примерная тематика курсовых работ .....	10
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы .....	10
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	13
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	13
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 .....	15
7.2.3. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет) .....	17
7.3. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров .....	18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	18
8.1. Основная литература: .....	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 .....	20
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	20
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	20
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	20
11. Лист регистрации изменений .....	21

## 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 ОПВО	
Индекс	Б1.В.ДВ.09.02
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
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.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
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 ОВЗ».

### 3. 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/ ПООП/ ОПВО	Индикаторы достижения компетенций
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. 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.
<b>УК-8</b>	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.

**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
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	34	6
в том числе:		
лекции	12	2
семинары, практические занятия	22	4
практикумы	-	
лабораторные работы	-	
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
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.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	38	62
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет	Зачет

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

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий  
(в академических часах)  
Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)

		Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. Работа/контроль ср.
			Лек.	Пр.	Лаб.	
		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>22</b>		<b>38</b>
1.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие стрессоустойчивости, психосаморегуляции.		2			2
2.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.			2		2
3.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.			2		2
4.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.		2			2
5.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.			2		2
6.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.			2		2
7.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.		2			2
8.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.			2		2
9.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.			2		2
10.	Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ.		2			2
11.	Развитие			2		2

	стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.					
12.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.			2		4
13.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.		2			2
14.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.			2		2
15.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.			2		2
16.	Приспособление - как один из стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.		2			4
17.	Приспособление - как один из стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.			2		2
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>22</b>		<b>38</b>

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				
			Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа/контроль ср.
				Лек.	Пр.	Лаб.	

		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>62/4</b>
1.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие стрессоустойчивости, психосаморегуляции.		2			4
2.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.			2		4
3.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.			2		4
4.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.					4
5.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.					4
6.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.					<b>4</b>
7.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.					4
8.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.					4
9.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.					4
10.	Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ.					4
11.	Развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.					4
12.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с					4

	ОВЗ.					
13.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.					4
14.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.					4
15.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.					6
16.	Приспособление - как один из стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.					4
17.	Приспособление - как один из стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.					4
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>62/4</b>

### 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 промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-7</b>					
	Знать: 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 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
	Уметь: планировать и организовывать учебно-тренинговые занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования психической подготовленности	Не умеет планировать и организовывать учебно-тренинговые занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования психической подготовленности	В целом умеет планировать и организовывать учебно-тренинговые занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования психической подготовленности	Не умеет планировать и организовывать учебно-тренинговые занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования психической подготовленности	В полном объеме умеет планировать и организовывать учебно-тренинговые занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования психической подготовленности

	и 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	и для сохранения и укрепления здоровья	для сохранения и укрепления здоровья	для сохранения и укрепления здоровья	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
	Владеть: • 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	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					
	Знать: классификацию и источники чрезвычайных	не знает классификацию и источники чрезвычайных	в целом знает классификацию и источники чрезвычайных	-знает классификацию и источники чрезвычайных	В полном объеме знает методиками идентификации основных угроз

ситуаций природного и техногенного происхождения, причины, признаки и последствия опасностей <b>уметь</b> идентифицировать опасные и вредные факторы и оценивать их последствия на человека в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ситуаций природного и техногенного происхождения, причины, признаки и последствия опасностей <b>Не умеет</b> идентифицировать опасные и вредные факторы и оценивать их последствия на человека в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ситуаций природного и техногенного происхождения, причины, признаки и последствия опасностей <b>В целом умеет</b> идентифицировать опасные и вредные факторы и оценивать их последствия на человека в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ситуаций природного и техногенного происхождения, причины, признаки и последствия опасностей	(опасностей) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека
<b>умеет:</b> идентифицировать опасные и вредные факторы и оценивать их последствия на человека в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<b>Не умеет:</b> идентифицировать опасные и вредные факторы и оценивать их последствия на человека в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<b>В целом умеет:</b> идентифицировать опасные и вредные факторы и оценивать их последствия на человека в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<b>умеет:</b> идентифицировать опасные и вредные факторы и оценивать их последствия на человека в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	В полном объеме умеет использовать методики идентификации основных угроз (опасностей) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека
<b>Владеть:</b> методиками идентификации основных угроз (опасностей) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека	не владеет навыками учитывать и; -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;	владеет навыками учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся	В полном объеме владеет методиками идентификации основных угроз (опасностей) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека

**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. Хобфолла).
19. Основные задачи копинга (Р. Лазарус, Дж. Кохен).
20. Стрессоустойчивость: содержание понятия, подходы к исследованию.
21. Развитие стрессоустойчивого поведения. Подходы и взгляды отдельных авторов.
22. Позитивный подход Н. Пезешкиана, стратегия поисковой активности (В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский).
23. Стратегия приспособления (Л. И. Анцыферова).

### **Критерии оценки 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 «профконсультация», «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 определено 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**

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

## **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.
2. Гайченко, С. В. Особенности работы с детьми с ОВЗ дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / С.В. Гайченко, О.А. Иванова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 167 с. — (Практическая педагогика). — DOI 10.12737/textbook\_5d4136f763ad56.33824036. - ISBN 978-5-16-015566-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2118099> – Режим доступа: по подписке.
3. Трошихина, Е. Г. Нарушение и коррекция психического развития: Учебное пособие / Трошихина Е.Г., Щукин А.В. - СПб:СПбГУ, 2016. - 80 с.: ISBN 978-5-288-05679-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/941961> – Режим доступа: по подписке.

### **8.2.Дополнительная 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. Васильев, Е. С. Валеолого-педагогические основы подготовки бакалавров педагогики : монография / Е. С. Васильев ; под редакцией Л. Г. Татарниковой. — Уфа : ВЭГУ,

2008. — 156 с. — ISBN 5-87865-408-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/262148> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Водопьянова, Н. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – (Серия «Практическая психология»).
4. Закрепина, А. В. Развиваем социальные умения: родителям детей с ОВЗ : учебно-практическое пособие / А.В. Закрепина. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 162 с. — (Практическая педагогика). — DOI 10.12737/textbook\_5сбас3d03ad7c7.32561871. - ISBN 978-5-16-014382-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2137508> – Режим доступа: по подписке.

## 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: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	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: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	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: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение	Бессрочный

	№15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	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 ЕРПИ 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 реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

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

## 11. 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