

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

Педагогический факультет
кафедра профессионального образования, русского языка и методики его преподавания



Д.У. Биджиев

«05» июля 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Психосаморегуляция лиц с ОВЗ

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

«Начальное образование; русский язык»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Зачная

Год начала подготовки - 2018

Карачаевск, 2022

Программу составил(а): *ассистент Тагалекова Л.М.*

Рецензент: доцент Чомаева Г.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и на основании учебного плана.

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры профессионального образования, русского языка и методики его преподавания на 2022-2023 уч. год

Протокол № 11 от 05.07.2022 г.

И.о. завкафедрой



к. геогр. н., доц. Чагарова Л.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля)	
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	
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. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	8
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	8
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	
7.3. 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.....	
7.3.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:.....	10
7.3.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (экзамен)	
Комплект тестовых заданий	
7.4. Перечень материалов, используемых для текущего контроля успеваемости	
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	
8.1. Основная литература:	
8.2. Дополнительная литература:.....	
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	15
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	16
10.1. Общесистемные требования	16
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	17
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	17
10.4. Современные профессиональные базы данных и информацион. справочные системы	18
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	18
12. Лист регистрации изменений.....	20

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.

Для достижения цели ставятся задачи:

- формирование знаний о методах количественной и качественной оценки здоровья человека;
- раскрыть сущность основных понятий и классификацию методов саморегуляции;
- познакомить с этапами становления исследования саморегуляции;
- сформировать навыки сравнительного анализа особенностей саморегуляции, представленных различными теориями;
- изучить причины и источники возникновения стресса;
- показать закономерности проявлений и переживаний человека в обыденной жизни и экстремальных ситуациях;
- освоить психологические методы диагностики и приемы сопротивления стрессу, развить техники совладающего (копинг) поведения.

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

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

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций*	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК-7	способностью разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики	Знать: современные проблемы психологии, психологические методы диагностики, потребности, диктующие необходимость изменения и прогнозирования в области научно-исследовательской и проектно-инновационной деятельности;
		Уметь: формулировать и реализовывать научную задачу в области психологии, планировать и осуществлять деятельность по реализации проекта, работать с текстовой и аудиовизуальной информацией при использовании современных технологий; решать новых задач в различных областях профессиональной практики
		Владеть: навыками самостоятельного использования прикладных психологических технологий для решения новых задач, подготовка проектов-презентаций, редактирование звуковых, графических и видеофайлов, организация телекоммуникации.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина (модуль) «Психосаморегуляция лиц с ОВЗ» относится к Блоку 1 и реализуется в рамках вариативной части, являясь дисциплиной по выбору. Дисциплина (модуль) изучается на 3 курсе в 5 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Индекс	Б1.В.ДВ.03.03
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, безопасности жизнедеятельности в объёме программы средней школы.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
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 «Психологии жизнестойкости».	

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 часов.

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	-	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)		8
Аудиторная работа (всего):	-	-
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	-	-
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)	-	60
Контроль самостоятельной работы	-	4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	-	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 заочной формы

№ п/п	Курс/семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Сам. работа	
				всего	Аудиторные уч. занятия			
					Лек	Конт.		Кон тр.
	3/5		72	-	4	8	60	
		Раздел 1. Введение в психологию саморегуляции.	20	-	4	6	10	
	1.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие стрессоустойчивости, психосаморегуляции. (П/З)		-	2	-	2	
	2.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ. (Л/З)		-	-	2	2	
	3.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ. (С/Р)		-		2	2	
	4.	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ. Показатели здоровья. Группы здоровья детей. (С/Р)		-	2	2	4	
	4/7	Раздел 2. Методы психосаморегуляции.	20	-	-	2	18	
	5.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ. (П/З)		-	-	2	4	
	6.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ. (С/Р)		-	-	-	6	
	7.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ. (С/Р)		-	-	-	4	
	8.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ. (Л/З)		-	-	-	2	
	9.	Аутотренинг как наиболее эффективный и доступный метод		-	-	-	2	

		психосаморегуляции у лиц с ОВЗ. (С/Р)					
	4/7	Раздел 3. Стресс и стрессоустойчивость у лиц с ОВЗ	20	-	-	-	20
	10.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме. (П/З)		-	-	-	4
	11.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме. (С/Р)		-	-	-	4
	12.	Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ. (Л/З)		-	-	-	4
	13.	Развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ. (С/Р)		-	-	-	4
	14.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ. (П/З)		-	-	-	2
	15.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ. (С/Р)		-	-	-	2
	4/7	Раздел 4. Психосаморегуляция и развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.	12	-	-	-	12
	16.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции. (П/З)		-	-	-	4
	17.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции. (С/Р)	10	-	-	-	4
	18.	Приспособление - как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ. (Л/З)	8	-	-	-	4
		Всего:	72	-	4	8	60

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Нестерова, О. В. Управление стрессами : учеб. пособие / О. В. Нестерова. – М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. – (Университетская серия). – URL: <http://znanium.com>
2. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2012.
3. Фланненс, С. В. Методы алаптации к стрессу [Электронный ресурс] / С. В. Фланненс. – URL: www.elitarium.ru/2007/10/16/metody_adaptacii_k_stressu.html

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

Перечень (код) контролируемой компетенции	Контролируемые разделы (темы)	Этапы формирования компетенций
ПК- 7	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие стрессоустойчивости, психосаморегуляции.	1 этап
ПК- 7	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.	1 этап
ПК- 7	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ.	2 этап
ПК- 7	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ. Показатели здоровья. Группы здоровья детей.	1 этап
ПК- 7	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.	1 этап
ПК- 7	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ.	2 этап
ПК- 7	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.	1 этап
ПК- 7	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.	1 этап
ПК- 7	Аутотренинг как наиболее эффективный и доступный метод психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.	1 этап
ПК- 7	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.	2 этап
ПК- 7	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме.	1 этап
ПК- 7	Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ.	1 этап
ПК- 7	Развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.	1 этап
ПК- 7	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.	2 этап
ПК- 7	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ.	1 этап
ПК- 7	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.	2 этап
ПК- 7	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.	1 этап
ПК- 7	Приспособление - как один из стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ.	2 этап

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1 этап - начальный		
Показатели	Критерии	Шкала оценивания
1. Способность обучающегося	1.Способность обучающегося	2 балла <i>ставится в случае:</i> незнания

<p>продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Способность в применении умения в процессе освоения учебной дисциплины, и решения практических задач.</p> <p>3. Способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу</p>	<p>продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.</p> <p>2. Применение умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем.</p>	<p>значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p>3 балла <i>студент должен:</i> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p>4 балла <i>студент должен:</i> продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу</p> <p>5 баллов <i>студент должен:</i> продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу</p>
2 этап - заключительный		
<p>1.Способность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2.Самостоятельность в применении умения к</p>	<p>1.Обучающий демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном</p>	<p>2 балла <i>ставится в случае:</i> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p>

<p>использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач. 3. Самостоятельность в проявлении навыка в процессе решения поставленной задачи без стандартного образца</p>	<p>формировании компетенции. 2. Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p>	<p>3 балла студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p>4 балла студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу</p> <p>5 баллов студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу</p>
---	---	--

7.3. 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

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

1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2. История саморегуляции. Этапы становления саморегуляции.
3. Характеристика методов саморегуляции.
4. Анализ возможностей и ограничений разных методов психологической саморегуляции.
5. Специфика использования техник самовнушения.
6. Стратегия развития стрессоустойчивого поведения.
7. Копинговые стратегии поведения при стрессе.
8. Психологическая адаптация к стрессам.
9. Источники и последствия личностного стресса.
10. Личная программа защиты от стресса.
11. Ресурсные концепции стресса и преодоления выгорания.
12. Этические вопросы саморегуляции.

13. Использование аутогенной тренировки и медитации для саморегуляции психических состояний.

14. Технология и эффективность мышечной релаксации.

Критерии оценки письменной работы (реферат), докладов и выступлений по дисциплине

критерии оценивания компетенций (результатов)

- правильность оформления реферата (титовая страница, оглавление и оформление источников);
 - уровень раскрытия темы реферата / проработанность темы;
 - структурированность материала;
 - количество использованных литературных источников.
- описание шкалы оценивания

Оценивание рефератов проводится по принципу «зачтено» / «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к оформлению рефератов, тема достаточно проработана, материал хорошо структурирован, количество используемой литературы не менее 5. В случае если какой-либо из критериев не выполнен, реферат возвращается на доработку.

7.3.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет)

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).
24. Техника рефрейминга проблем.

Оценка «зачтено» ставится, если:

- теоретическое содержание дисциплины освоено полностью;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

- все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены качественно и в срок;
- ситуационные задачи решены, своевременно;
- вопрос раскрыт полностью, с достаточной степенью полноты.

Оценка «не зачтено» ставится, если:

- теоретическое содержание дисциплины освоено частично (либо не освоено);
- неумение использовать научную терминологию, ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины;
- решение ситуационных задач выполнено частично или в процессе его выполнения допущены серьезные ошибки, задание не представлено в указанный срок;
- ответ не является логически законченным и обоснованным, в ответе приводятся бессистемные сведения, не дающие ответа на вопрос.

7.4 Перечень материалов, используемых для текущего контроля успеваемости

Устный опрос

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

- 1) информационно-развивающие, такие как:
 - демонстрация (фильмов, статистического материала, плакатов и т.д.).
 - объяснение материала;
- 2) проблемно-поисковый (организация коллективной мыследеятельности в работе малыми группами; индивидуальные проблемные задания и проекты).

Методы обучения, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- 1) индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, конспектирование материала и пр.).
- 2) групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения (разбор конкретных ситуаций оказания первой доврачебной помощи).

Успешность изучения данной дисциплины зависит также от степени осознания студентами своей деятельности. Рефлексивная деятельность должна относиться не только к самостоятельному изучению учебника, но и включать в себя все ситуации и коммуникации, в которых студенты принимают участие.

Перечень материалов, используемых для текущего контроля успеваемости

Устный опрос

- a) Перечень вопросов по темам:

Понятие здоровья и факторы его определяющие

1. Определение здоровья.
2. Факторы, определяющие здоровье.
3. Организм как совокупность систем, связанных с внешней средой.
4. Понятие о здоровье и болезни.
5. Общественное и индивидуальное здоровье.
6. Критерии здоровья.
7. Количество и качество индивидуального здоровья.

Генетические, природные и техногенные факторы, определяющие здоровье человека.

1. Генетические детерминанты здоровья.
2. Наследственность и здоровье. Основные генетические заболевания.
3. Природа и здоровье: факторы живой и неживой природы.
4. Климатические условия и здоровье.
5. Биоритмы и здоровье.
6. Индивидуальный годовой цикл.
7. Десинхронозы и способы снижения их влияний.
8. Последствия цивилизации.

9. Экология и здоровье.
10. Загрязнение окружающей среды и эндемические заболевания.
11. Медицинское обслуживание и здоровье.

Понятие образа жизни и здорового образа жизни.

1. Понятие образа жизни. Образ жизни современного человека.
2. Методологические аспекты здорового образа жизни.
3. Составляющие здорового образа жизни.
4. Проблема обучения основам здорового образа жизни и воспитание привычек к здоровому образу жизни.

Двигательная активность - одна из главных составляющих здорового образа жизни.

1. Влияние гиподинамии и гипердинамии на здоровье человека.
2. Оптимальная двигательная нагрузка.
3. Физическая культура и активный двигательный режим как основа здорового образа жизни.

Физиологические, психологические аспекты физической культуры. Питание как фактор сохранения здоровья.

1. Понятие рационального питания.
2. Значение различных компонентов пищи для организма (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и пр.).
3. Основные принципы сбалансированного питания.
4. Особенности питания людей разных возрастных категорий и режимов труда.

Вредные привычки - факторы риска.

1. Понятие о вредных привычках.
2. Влияние курения, алкоголизма и наркотиков на организм человека.
3. Стадии заболевания алкоголизмом и наркоманией.
4. Последствия наркомании.
5. Профилактика вредных привычек.

Причины развития инфекционных заболеваний и их профилактика.

1. Эпидемиология, ее предмет.
2. Пути и механизмы передачи инфекций.
3. Восприимчивость и иммунитет.
- б) критерии оценивания компетенций (результатов)
 - научность;
 - полнота ответа;
 - владение терминологией;
 - логичность;
 - эрудированность.
- в) описание шкалы оценивания:
«0-5» баллов.

Ответ засчитывается в случае, если студент набрал 3 балла из пяти.

Электронная презентация

- а) Примерные темы электронных презентаций:

Электронная презентация «Демографические, социальные и медицинские аспекты здоровья».

Электронная презентация «Соматические и половые наследственные заболевания».

Электронная презентация «Аспекты здорового образа жизни».

Электронная презентация «Алкоголизм».

Электронная презентация «Наркомания».

Электронная презентация «Причины развития инфекционных заболеваний и их профилактика».

- б) критерии оценивания компетенций (результатов):
- уровень раскрытия темы;
 - структурированность материала;

- информативность;
 - наглядность;
 - дизайн
- в) описание шкалы оценивания:
«0-5» баллов.

Презентация считается зачтенной в случае, если студент набрал 3 балла. Выполнение критериев 1,2,3 - является обязательным. Каждый критерий оценивается в 1 балл. В критериях 4, 5 допустимы недочеты.

Примерные тестовые задания

1. Приспособление организма, личности или группы к измененным внешним условиям называется:

- 1) Адаптация
- 2) Копинг
- 3) Адаптивность

2. Непроизвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения (структуры деятельности) целям и задачам называется:

- а) Адаптация
- б) Самоотренинг
- в) Саморегуляция

3. Состояние психического напряжения, психической обструкции, которая возникает в процессе деятельности, как правило, в экстремальных или сложных условиях:

- а) Число пальцев на конечностях
- б) Заболевание желудочно-кишечного тракта
- в) Невосприимчивость к болезням
- г) Устойчивость в социальной среде

4. К общим признакам инфекционных заболеваний не относится:

- а) Общая слабость, утомляемость
- б) Повышение температуры тела
- в) Ломота в суставах и мышцах
- г) Повышение артериального давления

5. Вирусным гепатитом В и С нельзя заразиться:

- а) Половым путем,
- б) При переливании крови,
- в) При занятиях борьбой в спортивных секциях
- г) При потреблении немытых фруктов

6. Антигены это:

- а) Иммунные белки
- б) Чужеродные вещества
- в) Вакцины
- г) Хромосомный набор клетки

7. В медицине здоровье человека рассматривается как:

- а) нормальное функционирование всех систем организма человека в покое;
- б) наличие хронических, наследственных заболеваний;
- в) адаптация организма к воздействию окружающей среды;
- г) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

8. К благоприятным факторам медицинского обеспечения для здоровья населения по оценке экспертов Всемирной организации здравоохранения относится:

- а) низкий уровень мероприятий первичной профилактики среди населения;
- б) недостаток обеспечения качественной медицинской помощью;
- в) организация и осуществление мониторинга за здоровьем населения;
- г) отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья граждан.

9. В структуре заболеваемости по обращаемости первое место занимают болезни:
- а) органов дыхания;
 - б) эндокринной системы;
 - в) кожи и подкожной клетчатки;
 - г) костно-мышечной системы.

10. Неспецифическая защита организма не связана с:
- а) секретами биологических жидкостей организма;
 - б) функционированием нормальной микрофлоры слизистых;
 - в) чистой неповрежденной кожей;
 - г) введением иммунных сывороток.

11. Совокупность патологических изменений организма, связанных с длительным и неумеренным употреблением спиртных напитков называется:
- а) алкоголизмом;
 - б) наркоманией;
 - в) токсикоманией;
 - г) табакокурением.

12. Иммуитет, присущий различным видам животных и человеку, передающийся из поколения в поколение, называется:
- а) приобретенным;
 - б) пассивным;
 - в) наследственным;
 - г) искусственным.

критерии оценивания компетенций (результатов)

- количество правильных ответов

описание шкалы оценивания:

12 - балльная:

0-6 баллов - тест считается не пройденным - «не зачтено»;

7-12 баллов - тест считается выполненным - «зачтено».

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

8.1. Основная учебная литература:

1. Александрова Ю. И. Психофизиология : учебник для вузов / 3-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2012.
2. Нестерова, О. В. Управление стрессами : уч. пособие / О. В. Нестерова. – М. : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. – (Университетская серия). – URL: <http://znanium.com>

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Ананьев, В. А. Практикум по психологии здоровья : методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2007.
2. Водопьянова, Н. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – (Серия «Практическая психология»).

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Проработка текста лекции, включающая в себя определение узловых положений, выявление проблемных для обучающегося моментов, работа с незнакомыми терминами, выражениями, требующими

	дополнительной информации, объяснение терминов, понятий с помощью справочной литературы и соответствующих электронных источников, корректная формулировка вопросов по теме к преподавателю. Работа с основной и рекомендуемой литературой.
Практические занятия	Отработка теоретических положений темы в процессе выполнения тренировочных упражнений, обсуждение вопросов, возникших в ходе изучения лекции в форме проблемных ситуаций, дискуссий. Выполнение в случае необходимости заданий творческого характера. Составление аннотаций к рекомендованным литературным источникам и др.
Контрольная работа/ индивидуальные задания	Работа с основной и справочной литературой по контрольной теме, значимыми и основополагающими терминами и сведениями, зарубежными источниками.
Реферат	Осмысление темы, составление предварительного плана, подбор необходимого материала из специальных работ, справочной и учебной литературы, работа с терминологическим аппаратом. Составление библиографии. Оформление результатов работы в соответствии с требованиями, предъявляемыми к работам данного типа.
Коллоквиум	Подготовка к коллоквиуму (промежуточному мини-экзамену), предполагающая определение основных проблемных моментов вынесенной на обсуждение темы, поиск ответов на предложенные вопросы, работу с соответствующей литературой и Интернет-ресурсами.
Самостоятельная работа	Дополнительная работа с учебным материалом занятий лекционного и семинарского типа. Поиск, анализ и систематизация информации по заданной теме, изучение научных источников. Исследование отдельных тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях контактного типа. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации.
Подготовка промежуточной аттестации	к Систематизация знаний, полученных в процессе изучения дисциплины, повторение основных теоретических положений и закрепление практических навыков с ориентировкой на лекционный материал, основную, дополнительную, справочную литературу в соответствии с вопросами, вынесенными на промежуточную аттестацию.

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
2021 / 2022 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.

	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
--	--	------------

Microsoft Windows (Лицензия № 60290784, бессрочная),

Microsoft Office (Лицензия № 60127446, бессрочная),

2021 /2022 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: https://kchgu.ru/biblioteka - kchgu/	Бессрочный
2021 / 2022 Учебный год	<p>Электронно-библиотечные системы:</p> <p>Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru. Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г.Бесплатно.</p> <p>Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru. Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г.Бесплатно.</p> <p>Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – https://polpred.com. Соглашение. Бесплатно.</p>	Бессрочно

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

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

Специализированная мебель: столы ученические, стулья, доска, стол тумба, трибуна. (369202, г. Карачаевск, ул. Ленина,29, Карачаево-Черкесская республика,г. Карачаевск, учебный корпус №4, ауд. 406).

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, для организации и проведения практической деятельности, научно-исследовательской работы
Технические средства обучения: телевизор LG , персональный компьютер с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду университета) .

3. Помещение для самостоятельной работы обучающихся (369202, Карачаево-Черкесская республика, г.Карачаевск, ул. Ленина,29, учебный корпус №4, ауд. 406):

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019г.

KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.

KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.

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 процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– **Принцип индивидуального подхода**, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые

возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– **Принцип вариативной развивающей среды**, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– **Принцип вариативной методической базы**, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– **Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ**, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

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 тьютеров).

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;
- видеоконфренсы 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 протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
<p>Обновлены договоры:</p> <p>1. На предоставление доступа к ЭБС «Знаниум» №3686эбс от 20.03.2019г. (с 24.03.2019 по 24.03.2020г.);</p> <p>2. На антивирус Касперского OE26-190214—143423-910-82 (с 14.02.2019-02.03.2021)</p>		Решение ученого совета КЧГУ от 27.03.2019г., протокол № 8	27.03.2019г.
<p>Обновлен Договор с электронно-библиотечной системой «Лань» № СЭБ НВ -294 от 01.12.2020г. Бессрочный.</p>		Решение Ученого совета от 03.12.2020г., протокол № 2	03.12.2020г.
<p>Обновлены договоры:</p> <p>- на использование лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы;</p> <p>- на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (с 30.03.2021 по 30.03.2022г.).</p>		Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол №6	31.03.2021г.
<p>Обновлен договор на предоставление доступа к Электронно-библиотечной системе ООО «Знаниум». Договор №179 ЭБС от 22.03.2022г. (срок действия с 30.03.2022г. до 30.03.2022г.)</p>		30.03.2022г., протокол №10	30.03.2022г.,
<p>1. В связи с вступлением в силу Приказа Минобрнауки России № 245 от 06.04.2021г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры» с 1 сентября 2022г. включить названный приказ в перечень нормативных правовых актов. 2. Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, программы ГИА, календарный график учебного процесса.</p>		29.06.2022г., протокол № 13	29.06.2022г.,

Решение кафедры: психологии образования и развития, протокол № 11 от 26.06.2021г.

Зав. кафедрой



доц. Г.А. Чомаева