

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

Институт филологии

Кафедра психологии образования и развития

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора  М.Д. Тамбиева
_____ 2023 г.



Рабочая программа дисциплины

Психосаморегуляция лиц с ОВЗ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки

Родной язык и литература: русский язык

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год начала подготовки-2018

Карачаевск, 2023

Составитель: к.пс.н., доц. Койчуева Л.М.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль): Родной язык и литература: русский язык; ОП ВО, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Психологии образования и развития на 2023-2024 уч. год

Протокол №10 от 16.06.2023

Заведующий кафедрой



СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины(модуля).....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата.....	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.	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	Ошибка! Закладка не определена.

Для очной формы.....	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	12
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	14
7. В медицине здоровье человека рассматривается как:.....	15
9. В структуре заболеваемости по обращаемости первое место занимают болезни:	15
12. Иммуитет, присущий различным видам животных и человеку, передающийся из поколения в поколение, называется:.....	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	18
8.1. Основная учебная литература:.....	18
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	18
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	19
10.1. <i>Общесистемные требования</i>	19
10.2. <i>Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины</i>	19
10.3. <i>Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения ..</i> Ошибка! Закладка не определена.	
10.4. <i>Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы</i>	19
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	20
12. Лист регистрации изменений	22

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:

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

2. 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):

<i>Коды компетенции</i>	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций*</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-9	способность использовать приёмы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<p>Знать: цель, задачи и структуру службы медицины катастроф; методы и приёмы самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в ЧС природного, техногенного, социального и биолого-социального характера; методы транспортировки поражённых и больных; знать основы ухода за больным.</p> <p>Уметь: использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи; пользоваться средствами индивидуальной защиты; осуществлять различные виды транспортировки поражённых и больных.</p> <p>Владеть: приёмами оказания доврачебной помощи при травмах; приёмами оказания помощи в очаге бактериологического, химического или радиационного поражения; приёмами использования индивидуальных средств защиты.</p>

ПК-5	способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	<p>Знать: основы социализации и психолого педагогические принципы проф. самоопределения обучающихся</p> <p>Уметь: организовать педагогическое сопровождение социализации и проф. самоопределения обучающихся</p> <p>Владеть: методами педагогического сопровождения социализации и проф. самоопределения обучающихся</p>
------	--	---

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата

Данная дисциплина (модуль) относится к вариативной части Блока 1 и реализуется в рамках дисциплины по выбору Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 4 курсе в 7 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 обществознанию.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Дисциплина «Психосаморегуляция лиц с ОВЗ» относится к вариативной части 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».	

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 з.е., 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):	72	6

в том числе:

лекции	-	
семинары, практические занятия	36	6
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)	36	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

Для очной формы

№ п/п	Курс/семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек	Пр.	Лаб	
	4/7		72	-	36	-	36
		Раздел 1. Введение в психологию саморегуляции.	-	-	8	-	8
	1.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие стрессоустойчивости, психосаморегуляции. (Практическое занятие)	-	-	2	-	-
	2.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму	-	-	2	-	-

		у лиц с ОВЗ. (Практическое занятие)					
	3.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	-	-	4	-	8
	4.	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ. Показатели здоровья. Группы здоровья детей.(Лабораторная работа)	-	-	-	-	-
	4/7	Раздел 2. Методы психосаморегуляции.	22	-	8	-	12
	5.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ. (Практическое занятие)	-	-	2	-	-
	6.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	-	-	2	-	4
	7.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	-	-	2	-	4
	8.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ. (Лабораторное занятие)	-	-	2	-	-
	9.	Аутотренинг как наиболее эффективный и доступный метод психосаморегуляции у лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	-	-	-	-	4
	4/7	Раздел 3. Стресс и стрессоустойчивость у лиц с ОВЗ	20	-	10	-	8
	10.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме. (Практическое занятие)	-	-	4	-	-
	11.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме. (Самостоятельная работа)	-	-	2	-	4
	12.	Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ. (Практическое занятие)	-	-	2	-	-
	13.	Развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	-	-	-	-	4
	14.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ. (Практическое занятие)	-	-	2	-	-
	15.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с	-	-	-	-	-

		ОВЗ. (Лабораторное занятие)					
4/7		Раздел 4. Психосаморегуляция и развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.	14	-	10	-	8
16.		Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции. (Практическое занятие)	-	-	4	-	-
17.		Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции. (Самостоятельная работа)	-	-	2	-	4
18.		Приспособление - как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ (Практическое занятие)	-	-	2	-	-
19.		Приспособление - как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ (Самостоятельная работа)	-	-	2	-	4
Всего:			72	-	36	-	36

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)				
				всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
					Лек	Пр.	Лаб	
2.		Раздел 1. Введение в психологию саморегуляции.	-	-				
	1.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие стрессоустойчивости, психосаморегуляции. (Практическое занятие)	-	-		-	-	
	2.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ. (Практическое занятие)	-	-		-	-	

3.	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	-	-	4	-	8
4.	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ. Показатели здоровья. Группы здоровья детей. (Лабораторная занятые)	-	-	-	-	-
4/7	Раздел 2. Методы психосаморегуляции.					
5.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ. (Практическое занятие)	-	-		-	-
6.	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	-	-		-	4
7.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	-	-		-	4
8.	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ. (Лабораторное занятие)	-	-		-	-
9.	Аутотренинг как наиболее эффективный и доступный метод психосаморегуляции у лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	-	-	-	-	4
4/7	Раздел 3. Стресс и стрессоустойчивость у лиц с ОВЗ					
10.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме. (Практическое занятие)	-	-		-	-
11.	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме. (Самостоятельная работа)	-	-		-	4
12.	Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ. (Практическое занятие)	-	-		-	-
13.	Развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	-	-	-	-	4
14.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ. (Практическое занятие)	-	-	2	-	-
15.	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ. (Лабораторное занятие)	-	-	-	-	-

4/7	Раздел 4. Психосаморегуляция и развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ.					
16.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции. (Практическое занятие)	-	-		-	-
17.	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции. (Самостоятельная работа)	-	-		-	4
18.	Приспособление - как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ (Практическое занятие)	-	-		-	-
19.	Приспособление - как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ (Самостоятельная работа)	-	-	2	-	4
	контроль	4				4
	Всего:	72	-	6	-	66

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 компетенций	Контролируемые разделы (темы)	Этапы формирования компетенций
ОК-9;ПК-5;	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие стрессоустойчивости,	1 этап

	психосаморегуляции. (Практическое занятие)	
ОК-9;ПК-5;	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ. (Практическое занятие)	1 этап
ОК-9;ПК-5;	Психосаморегуляция как один из адаптивных факторов к социуму у лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	2 этап
ОК-9;ПК-5;	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ. Показатели здоровья. Группы здоровья детей. (Лабораторное занятие)	1 этап
ОК-9;ПК-5;	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ. (Практическое занятие)	1 этап
ОК-9;ПК-5;	Виды исследований психологического состояния отдельных групп лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	2 этап
ОК-9;ПК-5;	Анализ отдельных методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	1 этап
ОК-9;ПК-5;	Аутотренинг как наиболее эффективный и доступный метод психосаморегуляции у лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	1 этап
ОК-9;ПК-5;	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме. (Практическое занятие)	1 этап
ОК-9;ПК-5;	Стресс и проблемы адаптации к жизни у лиц с ОВЗ в социуме. (Самостоятельная работа)	2 этап
ОК-9;ПК-5;	Стратегия поведения при стрессе у лиц с ОВЗ. (Практическое занятие)	1 этап
ОК-9;ПК-5;	Развитие стрессоустойчивого поведения у лиц с ОВЗ. (Самостоятельная работа)	1 этап
ОК-9;ПК-5;	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ. (Практическое занятие)	1 этап
ОК-9;ПК-5;	Психосаморегуляция при стрессовых состояниях у лиц с ОВЗ. (Лабораторное занятие)	2 этап
ОК-9;ПК-5;	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции.	1 этап

	(Практическое занятие)	
ОК-9;ПК-5;	Самомониторинг как один из эффективных стрессоустойчивых методов психосаморегуляции. (Самостоятельная работа)	2 этап
ОК-9;ПК-5;	Приспособление как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ (Практическое занятие)	1 этап
ОК-9;ПК-5;	Приспособление как один их стрессоустойчивых методов психосаморегуляции у лиц с ОВЗ (Самостоятельное занятие)	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 продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий. 2. Способность в применении умения в процессе освоения учебной дисциплины, и решения практических задач. 3. Способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу	1.Способность обучаемого продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения. 2. Применение умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу. 2. Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с	<u>2 балла</u> <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. <u>3 балла</u> <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; <u>4 балла</u> <i>студент должен:</i> продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных

	<p>образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем.</p>	<p>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><u>5 баллов</u></p> <p><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>
<p>2 этап - заключительный</p>		
<p>1. Способность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Самостоятельность в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач.</p> <p>3. Самостоятельность</p>	<p>1. Обучающий демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения неизвестных или</p>	<p><u>2 балла</u></p> <p><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><u>3 балла</u></p> <p><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</p>

<p>ость в проявления навыка в процессе решения поставленной задачи без стандартного образца</p>	<p>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>дисциплины; 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 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. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет)

Тест

а) типовые задания:

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

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

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

- а) Адаптация
- б) Самотренинг
- 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)функционирование нормальной микрофлоры слизистых;
- в)чистой неповрежденной кожей;
- г)введением иммунных сывороток.

11.Совокупность патологических изменений организма, связанных с длительным и неумеренным употреблением спиртных напитков называется:

- а)алкоголизмом;
- б)наркоманией;
- в)токсикоманией;
- г)табакокурением.

12.Иммунитет, 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:

20 - балльная:

0-12 баллов - тест считается не пройденным - «не зачтено»;

13-20 баллов - тест считается выполненным - «зачтено».

а) Примерный перечень вопросов к зачету:

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).
24. Техника рефрейминга проблем.

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

- правильность, полнота и грамотность построения ответов на вопросы;
- умение оперировать специальными терминами;
- использование при ответе дополнительного материала;
- умение иллюстрировать теоретические положения практическими материалами.

в) описание шкалы оценивания:

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.

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 обучающегося
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	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 к промежуточной аттестации	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»

kchgu.ru - адрес официального сайта университета

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
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	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – https://polpred.com . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебный корпус № 2, ауд. 33.

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

Специализированная мебель:

столы, стулья, доска меловая.

Технические средства обучения:

1.Переносной экран;

2.Проектор;

3.Ноутбук с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.
- Kaspersky Endpoint Security (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 (наврушения 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;
- 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

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОП ВО	Дата введения изменений
Обновлены договоры: 1) Антивирус Касперского. Действует до 03.03.2025 г. (Договор №56\2023 от 25 января 2023 г.); 2) Договор №915 эбс ООО «Знаниум» от 12.05.2023 г. Действует до 15.04.2024 г.		Решение ученого совета КЧГУ от 29 июня 2023г., протокол № 8	
В ОП ВО включены дисциплины: «Основы Российской государственности» (письма от 21.04.2023 г. №МН-11/1516-ПК) и «Основы военной подготовки» (письмо от 21 декабря 2022 г. №МН-5/35982).		Решение ученого совета КЧГУ от 29 июня 2023г., протокол № 8	
Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, РПВ, календарный план воспитания, программы ГИА, календарный график учебного процесса.		Решение ученого совета КЧГУ от 29 июня 2023г., протокол № 8	