

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Серяков Владимир Дмитриевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.07.2024 12:55:57
Уникальный программный идентификатор:
a8a5e969b08c5e57b011bba6b38ed24f6da2f41a

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Кафедра психологии

УТВЕРЖДАЮ



В.Д. Серяков

«30» августа 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

(наименование учебной дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и направление подготовки/специальности)

направленность (профиль): семейная психология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)
рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«22» августа 2024 г., протокол № 001-2024/25

Заведующий кафедрой психологии

_____/В.Е. Петров/

(подпись, учёная степень, учёное звание, ФИО)

Москва 2024

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Учебная дисциплина «Психология стресса» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29.07.2020 г. № 839 (ФГОС ВО 3++).

Цели освоения дисциплины: формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений реализовывать психологические методы диагностики и коррекции стресса.

Задачи дисциплины:

-сформировать у студентов представление о различных теоретических подходах к проблеме стресса;

-познакомить обучающихся с основными причинами, феноменами, свойствами, закономерностями развития и проявления стресса, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности по предоставлению психологических услуг в социальной сфере в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог в социальной сфере», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н, выполнению обобщенной трудовой функции по организации и предоставлению психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп (код А).

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ПК-3 - способен диагностировать личностные особенности клиентов и межличностные отношения

| Формируемая компетенция | Планируемые результаты обучения | | Код результата обучения |
|--|---------------------------------|--|-------------------------|
| ПК-3 способен диагностировать личностные особенности клиентов и межличностные отношения | Знать | различные подходы к пониманию сущности понятия «стресс» | ПК-3– 31 |
| | | основные виды стресса и методологические подходы к изучению психологии стресса; | ПК-3– 32 |
| | Уметь | прогнозировать динамику стрессовых состояний с учетом индивидуально-возрастных особенностей, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; | ПК-3– У1 |
| | | эффективно применять методы диагностики и коррекции стресс-совладающего поведения как механизма оптимального психического функционирования человека | ПК-3– У2 |
| | Владеть | навыками анализа факторов, влияющих на развитие стресса; | ПК-3– В1 |
| | | приемами и средствами психопрофилактики и психорегуляции стрессовых состояний с целью гармонизации психического функционирования человека | ПК-3– В2 |

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Б1.В.11. Психология стресса является дисциплиной части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 учебного плана и изучается студентами третьего курса в шестом семестре очной формы обучения (полный срок обучения).

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Темы дисциплины «Психология стресса» связаны с соответствующими темами дисциплины «Психология семьи», «Основы клинической психологии», что способствует более плодотворной деятельности студентов в профессиональной сфере.

3.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Учебная дисциплина «Психология стресса» является базой для изучения дисциплины «Психологическая помощь семье в ситуации кризиса, а так же прохождения производственной практики.

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.

Дисциплина предполагает изучение 7 тем.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

| № | Форма обучения | семестр | Общая трудоемкость | | В том числе контактная работа с преподавателем | | | | сам. работа | вид контроля |
|---|----------------|---------|--------------------|---------|--|--------|--------------|--------------------|-------------|-----------------|
| | | | в з.е. | в часах | всего | лекции | семинары, ПЗ | кур.раб/контр. раб | | |
| 1 | Очная | 6 | 3 | 108 | 70 | 28 | 42 | | 38 | Зачет с оценкой |
| 2 | Очно-заочная | 7 | 3 | 108 | 46 | 18 | 28 | | 62 | Зачет с оценкой |

Очная форма обучения

| Наименование разделов и тем | Всего учебных занятий (час) | Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час) | | | | контроль | Самостоятельная работа (час) | Код результата обучения |
|--|-----------------------------|---|--------------------------|---|-------------------------|----------|------------------------------|---|
| | | всего | занятия лекционного типа | занятия семинарского (практического) типа | курсовое проектирование | | | |
| 6 семестр | | | | | | | | |
| Тема 1. Психология стресса. Основные проблемы. Ее научное и практическое значение. | 14 | 8 | 4 | 4 | | | 6 | ПК-3 – 31 ПК-3 – 32 ПК-3 –У1 ПК-3 – В1 |
| Тема 2. Понятие стресса. Классификация стресс-факторов и их характеристика | 14 | 10 | 4 | 6 | | | 4 | ПК-3 – 31 ПК-3 – 32 |

| | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|--|--|----------|--|
| | | | | | | | | ПК-3 –У1 ПК-3 –У2 ПК-3 – В1 ПК-3 – В2 |
| Тема 3. Стресс-устойчивость и ее характеристика | 14 | 10 | 4 | 6 | | | 4 | ПК-3 – 31 ПК-3 – 32 ПК-3 –У2 ПК-3 – В1 ПК-3 – В2 |
| Тема 4. Стадии стресс-реакции. | 14 | 10 | 4 | 6 | | | 4 | ПК-3 – 31 ПК-3 – 32 ПК-3 –У2 ПК-3 – В1 ПК-3 – В2 |
| Тема 5. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании антистрессовой защиты | 14 | 8 | 4 | 4 | | | 6 | ПК-3 – 31 ПК-3 – 32 ПК-3 –У2 ПК-3 – В1 ПК-3 – В2 |
| Тема 6. Постстрессовые расстройства | 14 | 10 | 4 | 6 | | | 4 | ПК-3 – 32 ПК-3 –У1 ПК-3 –У2 ПК-3 – В1 ПК-3 – В2 |
| Тема 7. Методы управления стрессом. Реабилитация лиц с ПТСР | 14 | 10 | 4 | 6 | | | 4 | ПК-3 – 32 ПК-3 –У1 ПК-3 –У2 ПК-3 – В1 ПК-3 – В2 |
| Зачет с оценкой | 10 | 4 | | | | | 4 | 6 |
| Итого | 108 | 70 | 28 | 38 | | | 4 | 38 |

Очно-заочная форма обучения

| Наименование разделов и тем | Всего учебных занятий (час) | Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час) | | | | контроль | Самостоятельная работа (час) | Код результата обучения |
|--|-----------------------------|---|--------------------------|---|-------------------------|----------|------------------------------|--|
| | | всего | занятия лекционного типа | занятия семинарского (практического) типа | курсовое проектирование | | | |
| 7 семестр | | | | | | | | |
| Тема 1. Психология стресса. Основные проблемы. Ее научное и практическое значение. | 14 | 6 | 4 | 2 | | | 8 | ПК-3 – 31 ПК-3 – 32 ПК-3 –У1 ПК-3 – В1 |
| Тема 2. Понятие стресса. Классификация стресс-факторов и их характеристика | 14 | 6 | 2 | 4 | | | 8 | ПК-3 – 31 ПК-3 – 32 ПК-3 –У1 ПК-3 –У2 ПК-3 – В1 ПК-3 – В2 |
| Тема 3. Стресс-устойчивость и ее характеристика | 14 | 6 | 2 | 4 | | | 8 | ПК-3 – 31 ПК-3 – 32 |

| | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|--|--|----------|--|
| | | | | | | | | ПК-3 –У2 ПК-3 – В1 ПК-3 – В2 |
| Тема 4. Стадии стресс-реакции. | 14 | 6 | 2 | 4 | | | 8 | ПК-3 – 31 ПК-3 – 32 ПК-3 –У2 ПК-3 – В1 ПК-3 – В2 |
| Тема 5. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании антистрессовой защиты | 14 | 6 | 2 | 4 | | | 8 | ПК-3 – 31 ПК-3 – 32 ПК-3 –У2 ПК-3 – В1 ПК-3 – В2 |
| Тема 6. Постстрессовые расстройства | 14 | 6 | 4 | 2 | | | 8 | ПК-3 – 32 ПК-3 –У1 ПК-3 –У2 ПК-3 – В1 ПК-3 – В2 |
| Тема 7. Методы управления стрессом. Реабилитация лиц с ПТСР | 14 | 6 | 2 | 4 | | | 8 | ПК-3 – 32 ПК-3 –У1 ПК-3 –У2 ПК-3 – В1 ПК-3 – В2 |
| Зачет с оценкой | 10 | 4 | | | | | 4 | 6 |
| Итого | 108 | 46 | 18 | 24 | | | 4 | 62 |

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Тема 1. Психология стресса. Основные проблемы. Ее научное и практическое значение.

История становления психологии стресса как научного направления. Современное состояние проблемы развития психологии стресса в качестве междисциплинарной дисциплины. Основные проблемы. Определение понятия «психология здоровья» в зарубежной и отечественной литературе. Основные направления исследовательского поиска.

Тема 2. Понятие стресса. Классификация стресс-факторов и их характеристика

Определение стресса. Классификация стресс-факторов. Характеристика стресс-лимитирующей системы. Характеристика стадии стресс-реакции. Г.Селье – основоположник учения о стрессе. Психология стресса. Основные проблемы. Практическое значение психологии стресса. Характеристика стресс-факторов

Тема 3. Стресс-устойчивость и ее характеристика

Понятие психологической устойчивости. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.

Тема 4. Стадии стресс-реакции.

Стадия тревоги. Стадия компенсации. Стадия истощения. Дистресс и его характеристика.

Тема 5. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании антистрессовой защиты

Поведенческие факторы – виды поведения, способствующие улучшению антистрессовой защиты. Мотивирующие субъективно-преобразующие психологические факторы антистрессовой защиты.

Тема 6. Стресс и психосоматическая патология

Основа формирования психосоматической патологии. Стресс, как фактор формирования психосоматической патологии.

Тема 7. Постстрессовые расстройства

Характеристика постстрессовых расстройств. Стресс-лимитирующие системы и их роль в формировании ПТСР.

Тема 8. Методы управления стрессом. Реабилитация лиц с ПТСР

Проблемы и здорового образа жизни в контексте защиты от стресса. Методы психологической коррекции ПТСР.

5.1. Планы семинарских, практических занятий

Занятие 1. Стресс (понятие, стадии развития, показатели), травматический стресс.

Цель данного семинара – ознакомиться с основными понятиями в исследовании стресса с точки зрения биопсихосоциальной модели. Форма проведения семинара – свободная дискуссия по предлагаемым для обсуждения вопросам.

Вопросы для обсуждения:

1. Стресс по Г.Селье.
2. Понятие дистресса и эустресса.
3. Физиологические и психологические корреляты возникновения стрессовых реакций.
4. Понятие стрессоустойчивости.
5. Субсиндромы стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.

Занятие 2. Посттравматическое стрессовое расстройство (критерии, эпидемиология, типы). Психотерапия ПТСР.

Цель данного семинара – ознакомиться с основными составляющими понятия посттравматическое стрессовое расстройство, видами и особенностями психокоррекционных и психотерапевтических вмешательств при ПТСР. Форма проведения семинара – обсуждение докладов и рефератов по предлагаемым для обсуждения темам.

Вопросы для обсуждения:

1. Семейная психотерапия и ПТСР.
2. Психоанализ и ПТСР.
3. Методы диагностики ПТСР у детей.
4. Особенности травматического опыта у детей.
5. ПТСР у детей, обусловленные стихийными бедствиями и катастрофами, смертью близкого человека, военными действиями.
6. Основные исторические вехи формирования взглядов о феномене посттравматического стресса.
7. Сопоставительный анализ признаков ПТСР в классификаторах МКБ-10 ВОЗ и DSIV.
8. Преморбидные особенности, влияющие на течение ПТСР.
9. Цели и задачи психотерапии пациентов с ПТСР.

Занятие 3. Экстренная психологическая помощь.

Цель данного семинара – ознакомиться с такими понятиями как чрезвычайная (экстремальная) ситуация, экстренная психологическая помощь, виктимология. Форма проведения семинара – свободная дискуссия по предлагаемым для обсуждения вопросам.

Вопросы для обсуждения:

1. Классификация и факторы экстремальных ситуаций.
2. Отличия работы психолога в экстремальной ситуации от обычной терапевтической.
3. Техники экстренной психологической помощи.
4. Адаптационные реакции в ЧС.

5. Виктимология. Психологические портреты террориста и его жертвы.

6. Психологический дебрифинг.

Занятие 4. Психология насилия.

Цель данного семинара – ознакомиться с понятиями семейное, физическое, психологическое, моральное сексуальное насилие, особенностями психологической диагностики, психокоррекции и психотерапии лиц, подвергшихся насилию. Форма проведения семинара - свободная дискуссия по предлагаемым для обсуждения вопросам.

Вопросы для обсуждения:

1. Семейное (домашнее) насилие.
2. Характерные признаки поведения жертвы.
3. Сексуальное насилие. Инцест.
4. Последствия сексуального насилия.
5. Психологическое и моральное насилие.
6. Особенности клинической психодиагностики, психокоррекции, психотерапии и психопрофилактики лиц, переживших насилие.
7. Особенности клинической психодиагностики, клинической картины, психокоррекции, психотерапии и психопрофилактики детей, подвергшихся насилию.

Занятие 5. Смерть и умирание. Работа с терминальными больными.

Цель данного семинара – ознакомить слушателей с особенностями психологической помощи в ситуации умирания. Форма проведения семинара – обсуждение докладов и рефератов по предлагаемым для обсуждения темам.

Вопросы для обсуждения:

1. Внутренняя картина болезни терминальных больных.
2. Переживание ребенком смерти родителя. 3. Переживание родителями смерти ребенка.
4. Психологическая поддержка родственников терминального больного.
5. Отношение к смерти людей с различной жизненной позицией.
6. Особенности психотерапевтической работы с умирающими больными.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение практических заданий. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя. Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой. Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Для более полной реализации цели, поставленной при изучении тем самостоятельно, студентам необходимы сведения об особенностях организации самостоятельной работы; требованиях, предъявляемых к ней; а также возможным формам и содержанию контроля и качества выполняемой самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студента в рамках действующего учебного плана по реализуемым образовательным программам различных форм обучения предполагает самостоятельную работу по данной учебной дисциплине, включенной в учебный план. Объем самостоятельной работы (в часах) по рассматриваемой учебной дисциплине определен учебным планом.

В ходе самостоятельной работы студент должен:

- освоить теоретический материал по изучаемой дисциплине (отдельные темы, отдельные вопросы тем, отдельные положения и т. д.);
- применить полученные знания и навыки для выполнения практических заданий.

Студент, приступающий к изучению данной учебной дисциплины, получает информацию обо всех формах самостоятельной работы по курсу с выделением обязательной самостоятельной работы и контролируемой самостоятельной работы, в том числе по выбору. Задания для самостоятельной работы студента должны быть четко сформулированы, разграничены по темам изучаемой дисциплины, и их объем должен быть определен часами, отведенными в учебной программе.

Самостоятельная работа студентов должна включать:

- подготовку к аудиторным занятиям (лекциям, лабораторно-практическим);
- поиск (подбор) и изучение литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- самостоятельную работу над отдельными темами учебной дисциплины в соответствии с тематическим планом;
- домашнее задание, предусматривающее завершение практических аудиторных работ;
- подготовку к зачету или экзамену;
- работу в студенческих научных обществах, кружках, семинарах и т.д.;
- участие в научной и научно-методической работе кафедры, факультета;
- участие в научных и научно-практических конференциях, семинарах.

6.1. Задания для углубления и закрепления приобретенных знаний

| Формируемая компетенция | Код результата обучения | Задание |
|--|-------------------------|--|
| ПК-3 способен диагностировать личностные особенности клиентов и межличностные отношения | ПК-3 – 31 | <p>Дать развернутый ответ на заданные темы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика основных видов стресса (физиологический, психологический, эмоциональный, информационный, организационный). Психологический подход Л. Лазаруса в понимании психологического и физиологического стресса. 2. Понятие «стрессора». Классификация факторов, вызывающих стресс (микрострессоры, макрострессоры, критические события, хронические стрессоры). Степень подконтрольности стрессора. 3. Понятие стрессоустойчивости личности. Патологические механизмы, лежащие в основе различной стрессорной устойчивости. 4. Социально-психологические ресурсы стрессоустойчивости и возможности ее формирования. |
| | ПК-3– 32 | <p>Привести аргументированные опровержения или подтверждения нижеследующим распространённым представлениям о стрессе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) «Только слабые люди страдают от стресса». 2) «Человек не несёт ответственности за стресс в своей жизни. Стресс в современное время неизбежен, все люди являются его жертвами». 3) «Связанные со стрессом симптомы и психосоматические заболевания не могут причинить человеку реального вреда, поскольку все они существуют только в его воображении». 4) «Все люди реагируют на стресс одинаково». |

| | | |
|--|--|--|
| | | 5) «Человек всегда знает, когда испытывает чрезмерный стресс». 6) «В состоянии чрезмерного стресса, всё, что должен сделать человек, - это сесть и расслабиться». |
|--|--|--|

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений

| Формируемая компетенция | Код результата обучения | Задание |
|--|-------------------------|---|
| ПК-3 способен диагностировать личностные особенности клиентов и межличностные отношения | ПК-3– У1 | Подберите методы психоаналитического направления, которые можно использовать в психотерапии стрессовых состояний. Укажите особенности применения описанных методов в психотерапии стресса: 1) методы бихевиорального направления; 2) логотерапия, 3) гештальт-ориентированные методы, 4) арттерапия, 5) трансовые техники, 6) психодрама. |
| | ПК-3– У2 | 1. Сравните понятия «эустресс» и «дистресс», указав черты сходства и черты различия. 2. Установите взаимоотношения между стрессором и психотравмой. 3. Проанализируйте специфические признаки, по которым можно предположить, что ребенок был жертвой насилия. 4. Проанализируйте методику «Незаконченные предложения», укажите преимущества и недостатки этой методики. |

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков

| Формируемая компетенция | Код результата обучения | Задание |
|--|-------------------------|---|
| ПК-3 способен диагностировать личностные особенности клиентов и межличностные отношения | ПК-3– В1 | Практические задания 1. Выполнить упражнения по аутотренингу, медитации, рациональной терапии, дыхательным техникам 2. Составить схему алгоритма применения техники нервно-мышечной релаксации; 3. Провести анализ психокоррекционных механизмов нервно-мышечной релаксации по профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса; |
| | ПК-3– В» | Практические задания 1. Составить схему алгоритма применения техники аутогенной тренировки. 2. Провести анализ психокоррекционных механизмов аутогенной тренировки по профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса; |

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Паспорт фонда оценочных средств

| Формируемая компетенция | Планируемые результаты обучения | | ФОС для текущего контроля | ФОС для промежуточной аттестации |
|---|---------------------------------|--|---------------------------|----------------------------------|
| | Знать | различные подходы к пониманию сущности понятия «стресс» ПК-3-31 | | |
| ПК-3 способен диагностировать личностные | Знать | различные подходы к пониманию сущности понятия «стресс» ПК-3-31 | Тест | Вопросы к зачету с оценкой |

| | | | | |
|--|--|---|----------------------------|----------------------------|
| особенности клиентов и межличностные отношения | | основные виды стресса и методологические подходы к изучению психологии стресса; ПК-3-32 | | |
| | Уметь | прогнозировать динамику стрессовых состояний с учетом индивидуально-возрастных особенностей, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; ПК-3-У1 | Реферат | Вопросы к зачету с оценкой |
| | | эффективно применять методы диагностики и коррекции стресс-совладающего поведения как механизма оптимального психического функционирования человека ПК-3-У2 | | |
| Владеть | навыками анализа факторов, влияющих на развитие стресса; ПК-3-В1 | Практические задания | Вопросы к зачету с оценкой | |
| | приемами и средствами психопрофилактики и психорегуляции стрессовых состояний с целью гармонизации психического функционирования человека ПК-3-В2 | | | |

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

| Формируемая компетенция | Планируемые результаты обучения | | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|---|---------------------------------|---|--|----------------|-------|----------------|
| | | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ПК-3 способен диагностировать личностные особенности клиентов и межличностные отношения | Знать | различные подходы к пониманию сущности понятия «стресс» ПК-3-31 | Не знает | Частично знает | Знает | Отлично знает |
| | | основные виды стресса и методологические подходы к изучению психологии стресса; ПК-3-32 | | | | |
| | Уметь | прогнозировать динамику стрессовых состояний с учетом индивидуально-возрастных особенностей, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; ПК-3-У1 | Не умеет | Частично умеет | Умеет | Свободно умеет |
| | | эффективно применять методы диагностики и коррекции стресс-совладающего поведения как механизма оптимального психического функционирования человека | | | | |

| | | | | | | |
|--|----------------|--|------------|------------------|---------|------------------|
| | | ПК-3-У2 | | | | |
| | Владеть | навыками анализа факторов, влияющих на развитие стресса; ПК-3-В1 | Не владеет | Частично владеет | Владеет | Свободно владеет |
| | | приемами и средствами психопрофилактики и психорегуляции стрессовых состояний с целью гармонизации психического функционирования человека ПК-3-В2 | | | | |

7.1. ФОС для проведения текущего контроля.

7.1.1. Задания для оценки знаний

| Формируемая компетенция | Код результата обучения | Задание |
|--|-------------------------|--|
| ПК-3 способен диагностировать личностные особенности клиентов и межличностные отношения | ПК-3– 31 | <p style="text-align: center;">Тест</p> <p>1. Состояние психической напряженности называют:</p> <p>а. нарушением процесса саморегуляции б. гипермобилизацией организма в. Стрессом г. дистрессом</p> <p>2. Монотония возникает при:</p> <p>а. при однообразном выполнении действий б. при повышенных нагрузках на двигательный аппарат в. при неоптимальной деятельности перцептивных систем и затруднений в восприятии г. при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций</p> <p>3. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?</p> <p>а. к поведенческой; б. к эмоциональной; в. к интеллектуальной; г. к физиологической.</p> <p>4. К какой форме проявления стресса относится головная боль?</p> <p>а. к поведенческой; б. к эмоциональной; в. к интеллектуальной; г. к физиологической.</p> <p>5. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?</p> <p>а. к изменению общего эмоционального фона»; б. к выраженным негативным эмоциональным реакциям; в. к изменениям в характере; г. к невротическим состояниям.</p> <p>6. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру?</p> <p>а. к низкому; б. к среднему; в. к высокому; г. к сверхвысокому.</p> |
| | ПК-3– 32 | Тест |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>1. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?</p> <p>а. мысли; б. действия; в. чувства; г. последствия.</p> <p>2. К какой из ниже перечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии?</p> <p>а. использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях; б. мысленное моделирование стрессовых ситуаций; в. прогнозы на основе психологических тестов; г. математические модели.</p> <p>3. Эмоциональное напряжение это:</p> <p>а. напряжение, вызванное конфликтными условиями б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения. г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности</p> <p>4. Утомление это:</p> <p>а. напряжение, вызванное конфликтными условиями б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения. г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности</p> <p>5. Мотивационное напряжение это:</p> <p>а. напряжение, вызванное конфликтными условиями б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения. г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности</p> <p>6. Психогенные изменения настроения возникает под влиянием:</p> <p>а. взрыва эмоций б. приёмом алкоголя, транквилизаторов, наркотиков в. монотонии г. физического напряжения</p> |
|--|--|---|

Критерии оценки теста:

| Количество ошибок | Оценка |
|-------------------|---------------------|
| 0-1 | Отлично |
| 1-3 | Хорошо |
| 3-7 | Удовлетворительно |
| более 7-ми ошибок | Неудовлетворительно |

7.1.2. Задания для оценки умений

| Формируемая компетенция | Код результата обучения | Задание |
|--|-------------------------|---|
| ПК-3 способен диагностировать личностные особенности клиентов и межличностные отношения | ПК-3– У1 | <p>Темы рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Управление стрессом в профессиональной деятельности. 2. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса. 3. Психологические технологии управления стрессом в организации. 4. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний. 5. Методы саморегуляции в традициях Древней Индии (карма-йога, бхакти-йога, джнана-йога). |

| | | |
|--|-----------|---|
| | | 6. Управление дыханием (пранаяма) как метод концентрации мысли. 7. Клиническая форма выражения эмоционального стресса. |
| | ПК-3 – У2 | Темы рефератов: 1. Подходы к устранению психосоматических расстройств. 2. Критерии психического здоровья. 3. Особенности личности и способы реагирования на стресс. 4. Современное представление о стрессе в отечественной и зарубежной психологии. 5. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. 6. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия. 7. Синдром посттравматического стресса. |

Критерии оценки учебных действий обучающихся (выступление с докладом, реферат по обсуждаемому вопросу)

| Оценка | Характеристики ответа обучающегося |
|----------------------------|---|
| Отлично | обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения. |
| Хорошо | обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения. |
| Удовлетворительно | тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть Обучающийся усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений. |
| Неудовлетворительно | обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений. |

7.1.3. Задания для оценки владений, навыков

| Формируемая компетенция | Код результата обучения | Задание |
|--|-------------------------|--|
| ПК-3 способен диагностировать личностные особенности клиентов и межличностные отношения | ПК-3 – В1 | Практическое задание Пациент – мужчина 57 лет, вдовец, работает, образование среднее специальное, социальный статус — рабочий, живет один, алкоголем не злоупотребляет, болен диабетом, суицидальных попыток в прошлом ни у него, ни у значимых для него лиц не было. У пациента восемь месяцев назад от онкологического заболевания умерла жена. Дети (два сына) живут со своими семьями в других городах, на большом расстоянии (обратить внимание на то, что в нашей культуре гораздо чаще забирают пожилых родителей к себе дочери, чем сыновья), у него есть друзья, с которыми он изредка ходит на рыбалку. Попржнему работает, придерживается определенной диеты, принимает инсулин. Оценивает будущее как бесперспективное, боится ухудшения физического |

| | | |
|--|-----------|--|
| | | состояния, потери работы, не видит в дальнейшей жизни смысла, высказывает суицидальные мысли («Порой хочется руки на себя наложить»), однако осуждает самоубийц («Их за кладбищем раньше хоронили»). Предполагает, что его состояние могло бы улучшиться, если бы он жил рядом с детьми, которые сейчас не проявляют к нему интереса («После похорон раза три, может, звонил старший...»), мог бы общаться с внуками. Считает себя никому не нужным из-за болезни (диабет) и небольших заработков. Преобладает подавленное настроение, долго не может заснуть, просыпается рано утром. Часто вспоминает умершую жену, видит ее в сновидениях, она «зовет» его, машет ему рукой. Определить степень суицидального риска у пациента. |
| | ПК-3 – В2 | Практическое задание Составить диагностическую программу экспресс-исследования боевого стресса для военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях: определить цель исследования, кратко сформулировать теоретическое обоснование, указать задачи и методы исследования, перечислить психодиагностический инструментарий (не более 4 методик). |

Критерии оценки учебных действий обучающихся на практических занятиях

| Оценка | Характеристики ответа студента |
|----------------------------|--|
| Отлично | Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение. |
| Хорошо | Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение. |
| Удовлетворительно | Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение. |
| Неудовлетворительно | Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу. |

7.2. ФОС для проведения промежуточной аттестации.

7.2.1. Задания для оценки знаний к зачету с оценкой

| Формируемая компетенция | Код результата обучения | Задание |
|--|-------------------------|--|
| ПК-3 способен диагностировать личностные особенности клиентов и межличностные отношения | ПК-3 – 31 | Перечень вопросов 1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях. 2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях. 3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. 4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы. |
| | ПК-3 – 32 | Перечень вопросов 1.История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы. 2.Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса. 3.Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации. 4. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. 5.Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач. |

| | | |
|--|--|---|
| | | 6.Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов. |
|--|--|---|

7.2.2. Задания для оценки умений к зачету с оценкой

| Формируемая компетенция | Код результата обучения | Задание |
|--|-------------------------|---|
| ПК-3 способен диагностировать личностные особенности клиентов и межличностные отношения | ПК-3 – У1 | <p align="center">Перечень вопросов</p> <p>1.Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.</p> <p>2.Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.</p> <p>3.Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.</p> <p>4.Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.</p> |
| | ПК-3 – У2 | <p align="center">Перечень вопросов</p> <p>1.Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.</p> <p>2.Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.</p> <p>3.Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.</p> <p>4.Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).</p> <p>5.Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.</p> |

7.2.3. Задания для оценки владений, навыков к зачету с оценкой с оценкой

| Формируемая компетенция | Код результата обучения | Задание |
|--|-------------------------|---|
| ПК-3 способен диагностировать личностные особенности клиентов и межличностные отношения | ПК-3 – В1 | <p align="center">Перечень вопросов</p> <p>1.Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.</p> <p>2.Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Типы поведения.</p> <p>3.Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.</p> <p>4.Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.</p> <p>5.Проблема управление стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стрессменеджмента.</p> |
| | ПК-3 – В2 | <p align="center">Перечень вопросов</p> <p>1.Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.</p> <p>2.Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>3. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.</p> <p>4. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.</p> <p>5. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.</p> <p>6. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.</p> |
|--|--|--|

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

| | Критерии оценивания | Итоговая оценка |
|-----------------------------|---|-------------------------------|
| Уровень 1. Недостаточный | Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий | Неудовлетворительно/незачтено |
| Уровень 2. Базовый | Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач | Удовлетворительно/зачтено |
| Уровень 3. Повышенный | Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач | Хорошо/зачтено |
| Уровень 4. Продвинутый | Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения | Отлично/зачтено |

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

8.1. Основная учебная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 291 с.
2. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с.
3. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2017. — 91 с.
4. Вассерман, Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие. — СПб.: Речь, 2010 — 192 с.
5. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 145 с.

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю. В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева -Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с.
2. Абаева, И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций: учебно-методическое пособие / И. В. Абаева. - Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017.-125 с.
3. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности: учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014.- 121 с.
4. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. -336 с.
5. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебнометодическое пособие / р. а. кКутбиддинова. южно-сахалинск : сахгу, 2019. – 124 с.

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

| | |
|---|--|
| http://window.edu.ru | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" |
| https://elibrary.ru | Научная электронная библиотека |
| http://www.koob.ru | Кооб.ru – Электронная библиотека |
| https://www.rsl.ru | Российская государственная библиотека |
| http://www.edu.ru/ | Федеральный портал «Российское образование» |
| http://neurobiology.ru | Кафедра высшей нервной деятельности биологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова |
| http://www.infran.ru | Институт физиологии им. И.П. Павлова российской академии наук: федеральное государственное бюджетное учреждение науки. |
| http://nphys.ru | Научно-исследовательский институт нормальной физиологии им. П.К. Анохина |

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основными видами аудиторной работы обучающегося при изучении дисциплины являются лекции и семинарские занятия. Обучающийся не имеет права пропускать без уважительных причин аудиторные занятия, в противном случае он может быть не допущен к зачету/экзамену.

На лекциях даются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции обучающийся должен внимательно слушать и конспектировать лекционный материал.

Завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины семинарские занятия. Они служат для контроля подготовленности обучающегося; закрепления изученного материала; развития умения и навыков подготовки докладов, сообщений по естественнонаучной проблематике; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии.

Семинару предшествует самостоятельная работа обучающегося, связанная с освоением лекционного материала и материалов, изложенных в учебниках, учебных пособиях и в рекомендованной преподавателем тематической литературе. По согласованию с преподавателем или его заданию обучающийся может готовить рефераты по отдельным темам дисциплины. Примерные темы докладов, рефератов и вопросов для обсуждения приведены в настоящих рекомендациях.

10.1. Работа на лекции.

Основу теоретического обучения обучающихся составляют лекции. Они дают систематизированные знания обучающимся о наиболее сложных и актуальных философских проблемах. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению обучающимися изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Излагаемый материал может показаться обучающимся сложным, необычным, поскольку включает знания, почерпнутые преподавателем из различных отраслей науки, религии, истории, практики. Вот почему необходимо добросовестно и упорно работать на лекциях. Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, обучающиеся должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета.

Обучающиеся должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Обучающимся, изучающим курс, рекомендуется расширять, углублять, закреплять усвоенные знания во время самостоятельной работы, особенно при подготовке к семинарским занятиям, изучать и конспектировать не только обязательную, но и дополнительную литературу.

10.2. Работа с конспектом лекций.

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

10.3. Выполнение практических работ.

По наиболее сложным проблемам учебной дисциплины проводятся практические занятия. Их главной задачей является углубление и закрепление теоретических знаний у обучающихся.

Практическое занятие проводится в соответствии с планом. В плане указываются тема, время, место, цели и задачи занятия, тема доклада и реферативного сообщения, обсуждаемые вопросы. Дается список обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к занятию.

Подготовка обучающихся к занятию включает:

- заблаговременное ознакомление с планом занятия;
- изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;
- подготовку полных и глубоких ответов по каждому вопросу, выносимому для обсуждения;
- подготовку доклада, реферата по указанию преподавателя;

При проведении практических занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение обучающимися знаний, но и направленных на развитие у них творческого мышления, научного мировоззрения. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций, обучающимся необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной

литературой. Изучение, дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с INTERNET.

Целесообразно готовиться к практическим занятиям за 1-2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Обучающийся должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам практических занятий.

10.4. Подготовка докладов, фиксированных выступлений и рефератов.

При подготовке к докладу по теме, указанной преподавателем, обучающийся должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 10-15 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Рекомендации к выполнению реферата:

1. Работа выполняется на одной стороне листа формата А 4.
2. Размер шрифта 14, межстрочный интервал (одинарный).
3. Объём работы должен составлять от 10 до 15 листов (вместе с приложениями).
4. Оставляемые по краям листа поля имеют следующие размеры:
Слева - 30 мм; справа - 15 мм; сверху - 15 мм; снизу - 15 мм.

5. Содержание реферата:

- *Титульный лист.*
- *Содержание.*
- *Введение.*

Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение.

- *Основной материал.*
- *Заключение.*

Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей. Заключение должно быть чётким, кратким, вытекающим из основной части.

- *Список литературы.*

6. Нумерация страниц проставляется в правом нижнем углу, начиная с введения (стр. 3). На титульном листе и содержании, номер страницы не ставится.

7. Названия разделов и подразделов в тексте должны точно соответствовать названиям, приведённым в содержании.

8. Таблицы помещаются по ходу изложения, должны иметь порядковый номер. (Например: Таблица 1, Рисунок 1, Схема 1 и т.д.).

9. В таблицах и в тексте следует укрупнять единицы измерения больших чисел в зависимости от необходимой точности.

10. Графики, рисунки, таблицы, схемы следуют после ссылки на них и располагаются симметрично относительно центра страницы.

11. В списке литературы указывается полное название источника, авторов, места издания, издательство, год выпуска и количество страниц.

10.5. Разработка электронной презентации.

Распределение тем презентации между обучающимися и консультирование их по выполнению письменной работы осуществляется также как и по реферату. Приступая к

подготовке письменной работы в виде электронной презентации необходимо исходить из целей презентации и условий ее прочтения, как правило, такую работу обучающиеся представляют преподавателю на проверку по электронной почте, что исключает возможность дополнительных комментариев и пояснений к представленному материалу.

По согласованию с преподавателем, материалы презентации обучающийся может представить на CD/DVD-диске (USB флэш-диске).

Электронные презентации выполняются в программе MS PowerPoint в виде слайдов в следующем порядке:

- титульный лист с заголовком темы и автором исполнения презентации;
- план презентации (5-6 пунктов - это максимум);
- основная часть (не более 10 слайдов);
- заключение (вывод);

Общие требования к стилевому оформлению презентации:

- дизайн должен быть простым и лаконичным;
- основная цель - читаемость, а не субъективная красота. При этом не надо впадать в другую крайность и писать на белых листах черными буквами – не у всех это получается стильно;

- цветовая гамма должна состоять не более чем из двух-трех цветов;

- всегда должно быть два типа слайдов: для титульных, планов и т.п. и для основного текста;

- размер шрифта должен быть: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст);

- текст должен быть свернут до ключевых слов и фраз. Полные развернутые предложения на слайдах таких презентаций используются только при цитировании. При необходимости, в поле «Заметки к слайдам» можно привести краткие комментарии или пояснения.

- каждый слайд должен иметь заголовок;

- все слайды должны быть выдержаны в одном стиле;

- на каждом слайде должно быть не более трех иллюстраций;

- слайды должны быть пронумерованы с указанием общего количества слайдов;

- использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись.

Обычно анимация используется для привлечения внимания слушателей (например, последовательное появление элементов диаграммы).

- списки на слайдах не должны включать более 5–7 элементов. Если элементов списка все-таки больше, их лучше расположить в две колонки. В таблицах не должно быть более четырех строк и четырех столбцов – в противном случае данные в таблице будут очень мелкими и трудно различимыми.

10.6. Методика работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В Институте созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления

услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в Институте комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте Института.

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие лифта, пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия: для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске); внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание); разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет: использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения; регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений; обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой Института по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия: ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий; в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию Института для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается; действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений; предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.

При проведении лекционных занятий по дисциплине преподаватель использует аудиовизуальные, компьютерные и мультимедийные средства обучения Института, а также демонстрационные (презентации) и наглядно-иллюстрационные (в том числе раздаточные) материалы.

Практические занятия по данной дисциплине проводятся с использованием компьютерного и мультимедийного оборудования Института, при необходимости – с привлечением полезных Интернет-ресурсов и пакетов прикладных программ.

| | |
|--|--|
| Лицензионное программно-информационное обеспечение | Microsoft Windows, Microsoft Office, Google Chrome, Kaspersky Endpoint Security |
| Современные профессиональные базы данных | 1. Консультант+ 2. Справочная правовая система «ГАРАНТ». |
| Информационные справочные системы | 1. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Современные цифровые технологии» 2. https://elibrary.ru - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа) 3. https://www.rsl.ru - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа) 4. https://link.springer.com - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа) 5. https://zbmath.org - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа) |

12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Учебные занятия по дисциплине проводятся в специализированной аудитории, оборудованной ПК, с возможностями показа презентаций. В процессе чтения лекций, проведения семинарских и практических занятий используются наглядные пособия, комплект слайдов, видеороликов.

Применение ТСО (аудио- и видеотехники, мультимедийных средств) обеспечивает максимальную наглядность, позволяет одновременно тренировать различные виды речевой деятельности, помогает корректировать речевые навыки, способствует развитию слуховой и зрительной памяти, а также усвоению и запоминанию образцов правильной речи, совершенствованию речевых навыков.

Перечень оборудованных учебных аудиторий и специальных помещений

| |
|---|
| <p>№ 610 Кабинет психологии Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа - доска - стол преподавателя - кресло для преподавателя - комплекты учебной мебели</p> |
|---|

| |
|--|
| <p>- демонстрационное оборудование – проектор и компьютер - учебно-наглядные пособия Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p> |
| <p>№ 610 Кабинет психологии Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - доска - стол преподавателя - кресло для преподавателя - комплекты учебной мебели - демонстрационное оборудование – проектор и компьютер - учебно-наглядные пособия Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p> |
| <p>№ 404, 511 Помещения для самостоятельной работы - комплекты учебной мебели - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016), Справочная правовая система «ГАРАНТ» (Договор №27-ПЛДЗ/2024 от 27 декабря 2023 года с ООО «ПРАВОБЕСТ»)</p> |
| <p>№ 404 Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет - комплекты учебной мебели; - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему. Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016), Справочная правовая система «ГАРАНТ» (Договор №27-ПЛДЗ/2024 от 27 декабря 2023 года с ООО «ПРАВОБЕСТ»)</p> |
| <p>№ 401 Актный зал для проведения научно-студенческих конференций и мероприятий - специализированные кресла для актовых залов - сцена - трибуна - экран - технические средства, служащие для представления информации большой аудитории</p> |

- компьютер
- демонстрационное оборудование и аудиосистема
- микрофоны

Программное обеспечение:

Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),

Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),

Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),

Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).

№ 515

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

- стеллажи

- учебное оборудование

Разработчик:

кандидат биологических наук, доцент

Е.Н. Нестерова