Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Скопкарева Светлана Леонидовна
Должность: Директор
Дата подписания: 10.10.2022 12:19:33
Уникальный программный ключ:
e520505fa8656f8fa9bfeeef8d5513aa7cd58631

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко» в г. Ижевске

Утверждено
на заседании ученого совета института
«29» марта 2021 г., протокол № 5
Ректор _____ / Я.И. Чиговская-Назарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА В ОБРАЗОВАНИИ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	бакалавриат
Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль)	Психология и социальная педагогика
Форма обучения	Заочная (ускоренное обучение)
Семестр(ы)	7

Ижевск 2021

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: обеспечить в ходе изучения дисциплины «Психология стресса в образовании» выполнение индикаторов достижения компетенций: УК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ПК-1: способность планировать, организовывать и участвовать в диагностических мероприятиях и консультации при осуществлении социально-психологической и социально-педагогической поддержки обучающихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ, в процессе социализации.

Задачи: в ходе освоения дисциплины «Психология стресса в образовании» обеспечить у обучающихся:

1. Знание закономерностей функционирования здорового организма; принципов распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни;
2. Умение демонстрации методов диагностики обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен планировать, организовывать и участвовать в диагностических мероприятиях и консультации при осуществлении социально-психологической и социально-педагогической поддержки обучающихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ, в процессе социализации
Индикатор достижения компетенции	ПК-1.6. Демонстрирует методы диагностики обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Психология стресса в образовании" относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Модуль 10. Дисциплины по выбору ДВ.01

Данная дисциплина совместно со следующими дисциплинами и практиками, формирует компетенции:

УК-7: Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Безопасность жизнедеятельности, Производственная практика - 4(П). Педагогическая практика;
ПК-1: Нормативно-правовые основы деятельности социального педагога, Психолого-педагогический практикум, Психологическое сопровождение подготовки к ГИА, Производственная практика - 2(П). Педагогическая практика;

1.4. Особенности реализации дисциплины
Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академические часы
Общая трудоемкость дисциплины	3	108
СЕМЕСТР 7		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		16
Занятия лекционного типа		6
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		10
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		88
Вид промежуточной аттестации: Зачет		4

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
		всего	ауд	лекц	пр.(сем)	лаб	КСР	СРС
СЕМЕСТР 7								
	Тема 1. Физиологические и психологические подходы и теории стресса, объясняющие закономерности функционирования здорового организма	24	2	2				22
	Тема 2. Современные психологические подходы к исследованию стресса.	24	2	2				22
	Тема 3. Факторы стресса и стрессовые состояния.	24	2	2				22
	Тема 4. Методы диагностики и коррекции обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска,	32	10		10			22

	испытывающие нагрузки							
Вид промежуточной аттестации зачёт		**4**						
Всего – по семестр(ам)		**108**	**16**	**6**	**10**			**88**
Итого – по дисциплине		**108**	**16**	**6**	**10**			**88**

3.2. Занятия лекционного типа

СЕМЕСТР 7

Лекция 1.

Тема: Физиологические и психологические подходы и теории стресса, объясняющие закономерности функционирования здорового организма.

Краткая аннотация к лекции.

Физиологические (адаптационные) теории стресса/ Концепция психического напряжения. Психологические теории стресса.

Лекция 2.

Тема: Современные психологические подходы к исследованию стресса

Краткая аннотация к лекции.

Психофизиология стресса. Индивидуальный стрессовый профиль. Теория совладающего поведения.

Тема: Факторы стресса и стрессовые состояния

Краткая аннотация к лекции.

Причины и признаки стрессового состояния. Организационные и внеорганизационные факторы. Личностные факторы. Методы оценки и оптимизации уровня стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 7

Практическое занятие 1.

Тема: Методы диагностики и коррекции обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска, испытывающие нагрузки

Перечень заданий: подготовить доклад по темам:

Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Практическое занятие 2.

Тема: Методы диагностики и коррекции обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска, испытывающие нагрузки

Перечень заданий подготовить доклад по темам:

Примеры методов устранения причин развития стресса –«объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.)

Практическое занятие 3.

Тема: Методы диагностики и коррекции обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска, испытывающие нагрузки
Перечень заданий подготовить доклад по темам:
«Субъектная парадигма» –пассивный и активный субъект.

Практическое занятие 4.
Тема: Методы диагностики и коррекции обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска, испытывающие нагрузки
Перечень заданий подготовить доклад по темам:
Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

Практическое занятие 5.
Тема: Методы диагностики и коррекции обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска, испытывающие нагрузки
Перечень заданий подготовить доклад по темам:
Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

3.5. Лабораторные работы
Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы
Учебным планом не предусмотрены

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и поститогового контроля (Приложение 1).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература
1. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - Москва: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. - Текст: электронный. - URL: https://new.znanium.com/catalog/product/451386 (дата обращения: 18.03.2019)
2. Психология чрезвычайных ситуаций / Гуревич П.С. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 495 с.: ISBN 978-5-238-01246-9 - Текст : электронный. - URL: https://new.znanium.com/catalog/product/882391 (дата обращения: 18.03.2019)
3. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - Москва : Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. (Высшее

образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-00091-078-8. - Текст: электронный. - URL: https://new.znanium.com/catalog/product/508057 (дата обращения: 18.03.2019)

5.2. Дополнительная литература

1. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы: Учебное пособие / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - Ростов н/Д: Издательство ЮФУ, 2011. - 176 с. ISBN 978-5-9275-0849-5. - Текст : электронный. - URL: https://new.znanium.com/catalog/product/550337 (дата обращения: 18.03.2019)
2. Психология [Электронный ресурс]: / Гуревич П.С. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. // URL: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=882416 (дата обращения: 18.03.2019)

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. http://elibrary.ru/defaultx.asp - Ресурсы сети Интернет Научная электронная библиотека LIBRARY.RU эл. вариант;
2. http://www.edu.ru/index.php?page_id=242 - Федеральный портал Российское образование: эл. вариант;
3. http://www.rospsy.ru - Сайт федерального общества педагогов- психологов: эл. вариант;
4. http://www.otrok.ru/teach/enc/index.php - Нормативные документы, решения по вопросам психологии в образовании «Российский Педагогический словарь».
5. http://www.voppsy.ru - Сайт журнала «Вопросы психологии»: эл. вариант.

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа https://icdlib.nspu.ru/
2. Электронная библиотечная система «Знаниум». Режим доступа https://new.znanium.com
3. Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа https://www.biblio-online.ru

7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус и аудитории(я) согласно справке МТО филиала.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина / семестры	**Объем аудиторной работы**				**Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы**	**Максимальное (норматив) количество баллов**	**Поощрение**	**Штрафы**	**Итоговая форма отчета (мин. балл)**
	лк	пр	лаб	КСР					
Психология стресса в образовании / 10 семестр	6	10			1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях *<u>Контрольные мероприятия</u>* 1. контрольная работа 2. тест	6 10 25 4 10	+ 1 балл за дополнения; + 3 балла за подготовку дополнительного дидактического материала	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Допуск к зачету – 50% «автомат» при зачете – 70%
ИТОГО	**6**	**10**				**75 (без компенсации)**			

Лист регистрации изменений и дополнений к РПД

(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,
при необходимости внесения изменений на следующий год –
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА В ОБРАЗОВАНИИ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине «Психология стресса».

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Психология стресса» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Психология стресса» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля (текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень компетенций с указанием результатов сформированности компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен планировать, организовывать и участвовать в диагностических мероприятиях и консультации при осуществлении социально-психологической и социально-педагогической поддержки обучающихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ, в процессе социализации
Индикатор достижения компетенции	ПК-1.6. Демонстрирует методы диагностики обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска.

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания.

3.1 Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: тестирование и контрольная работа.

3.2 Формы текущего контроля и критерии их оценивания

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания

Типовой тест 1.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1; ПК-1: ИПК-1.6

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций	УК-7: ИУК-7.1; ПК-1: ИПК-1.6
Количество заданий в типовом тесте 1	10
Время выполнения типового теста 1	20 минут
Оценивание выполнения (не выполнения) тестового задания	1 балл (0 баллов)
Максимальное количество баллов	10 баллов
Критерии оценивания выполнения типового теста 1	100 – 90% - отлично 89 – 70% – хорошо 69 – 50 %– удовлетворительно Ниже 50% - неудовлетворительно

Выбрать один правильный ответ:

1. Состояние психической напряженности, негативно влияющее на функционировании здорового организма, а также на распределение физических нагрузок организма человека называют:
а) нарушением процесса саморегуляции
б) гипермобилизацией организма
в) стрессом
г) дистрессом

2. Эмоциональное напряжение, негативно влияющее на обеспечение индивидуальных условий физического развития человеческого организма это:
а) напряжение, вызванное конфликтными условиями
б) напряжение, вызванное необходимость 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

3. Утомление это:
а) напряжение, вызванное конфликтными условиями
б) напряжение, вызванное необходимость 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

4. Мотивационное напряжение это:
а) напряжение, вызванное конфликтными условиями
б) напряжение, вызванное необходимость 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

5. Психогенные изменения настроения возникает под влиянием:
а) взрыва эмоций
б) приёмом алкоголя, транквилизаторов, наркотиков
в) монотонии
г) физического напряжения

6. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?
а) к поведенческой;

б) к эмоциональной;
в) к интеллектуальной;
г) к физиологической.
7. К какой форме проявления стресса относится головная боль?
а) к поведенческой;
б) к эмоциональной;
в) к интеллектуальной;
г) к физиологической.

8. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?
а) к изменению общего эмоционального фона»;
б) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
в) к изменениям в характере;
г) к невротическим состояниям.

9. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель баллов по Спилбергеру?
а) к низкому;
б) к среднему;
в) к высокому;
г) к сверхвысокому.

10. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?
а) мысли;
б) действия;
в) чувства;
г) последствия.

Типовой тест 2.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1; ПК-1: ИПК-1.6

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций	УК-7: ИУК-7.1; ПК-1: ИПК-1.6
Количество заданий в типовом тесте 1	10
Время выполнения типового теста 1	20 минут
Оценивание выполнения (не выполнения) тестового задания	1 балл (0 баллов)
Максимальное количество баллов	10 баллов
Критерии оценивания выполнения типового теста 1	100 – 90% - отлично 89 – 70% – хорошо 69 – 50 %– удовлетворительно Ниже 50% - неудовлетворительно

Выбрать один правильный ответ:

1. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг?
а) к физическим;
б) к физиологическим;
в) к биохимическим;
г) к психологическим

2. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь?

а) к физическим;
б) к физиологическим;
в) к биохимическим;
г) к психологическим.

3. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж?
а) к физическим;
б) к физиологическим;
в) к биохимическим;
г) к психологическим.

4. К какой разновидности антистрессорных методов относится биологическая обратная связь?
а) к методам самопомощи;
б) к методам, требуюшим участия другого человека;
в) к техническим методам
г) к психотехническим

5. Какой из нижеприведенных методов не относится к организационным и не относится к активно реализующимся методом пропаганды здорового образа жизни.
а) усовершенствование орудий и средств труда;
б) воздействие цветом и функциональной музыкой;
в) разработка оптимальных режимов труда и отдыха;
г) рациональная организация рабочих мест.

6. Кто является основателем аутогенной тренировки?
а) И. Шульи;
б) У. Джеймс;
в) А. Ромен;
г) Э. Ажекобсон.

7.Какой из основных навыков аутогенной тренировки назван неверно?
а) умение вызывать ощущение тяжести в конечностях;
б) умение вызывать ощущение тепла в конечностях;
в) умение вызывать ощущение тепла в эпигастральной области;
г) умение вызывать ощущение тепла в области лба.

8. Какой из перечисленных ниже антистрессорных методов функционирования здорового организма основан на совершенствовании поведенческих навыков, принципах распределения физических нагрузок?
а) аутогенная тренировка;
б) медитация;
в) визуализация;
г) активное слушание.

9.Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван не верно?
а) ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
б) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
в) монотонный режим работы;
г) низкая заработная плата.

10.Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена — владельца компании?
а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
б) некомпетентные подчиненные;
в) недобросовестные партнеры;
г) конкуренты.

Форма контроля 2 – Типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций	УК-7: ИУК-7.1; ПК-1: ПК-1.6
Количество заданий в типовой контрольной работе	4
Время выполнения типовой контрольной работы	20 минут
Оценивание выполнения (невыполнения) задания в типовой контрольной работе	1 балл (0 баллов)
Максимальное количество баллов	4 балов
Критерии оценивания выполнения типовой контрольной работы	100 – 90% - отлично 89 – 70% – хорошо 69 – 50 %– удовлетворительно Ниже 50% - неудовлетворительно

Текст контрольной работы:

1. Опишите закономерности функционирования здорового организма;
2. Дайте характеристику принципам распределения физических нагрузок;
3. Дайте краткую характеристику способам пропаганды здорового образа жизни;
4. Приведите примеры 2-3 методов диагностики обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска.

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжение всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1 Промежуточная аттестация проводится в виде: зачёта - 10 семестр.
4.2. Содержание оценочного средства:
Проверяемые компетенции и индикаторы: УК-7: ИУК-7.1; ПК-1: ИПК-1.6

Примерные вопросы и задания к зачёту:

1. Закономерности функционирования здорового организма (приведите примеры);
2. Принципы распределения физических нагрузок (приведите примеры);
3. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях. (приведите несколько примеров)
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. (приведите несколько примеров)
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы. (приведите несколько примеров)
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса. (приведите несколько примеров)
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации. (приведите несколько примеров)
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач. (приведите несколько примеров)
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов. (приведите несколько примеров)
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований. (приведите несколько примеров)
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций. (приведите несколько примеров)
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса. (приведите несколько примеров)
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования. (приведите несколько примеров)
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации. (приведите несколько примеров)
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них. (приведите несколько примеров)
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения. (приведите несколько примеров)
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.

20. Методы диагностики обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска.
21. Проблема управление стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Способы пропаганды здорового образа жизни. (приведите несколько примеров)

4.3. Критерии оценивания

Оценка за зачёт выставляется с учетом рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов или хочет повысить оценку, то обучающийся сдает зачёт.

Шкала оценивания для зачета:

Уровни освоения компетенции (-ий)	**Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)**	**Академическая оценка**	**% освоения (рейтинговая оценка)**
Сформирована	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирована	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

4.4 Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию зачётов. Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает зачёт по вопросам.

Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.

Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.

При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.

Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко».

Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания

Задания для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенций: **УК-7: ИУК-7.1**

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 30 минут
Выберите правильный ответ:

1. Нарушение концентрации внимания, негативно отражающееся на нормальности функционирования здорового организма, относится к_____форме проявления стресса:
а) к поведенческой;
б) к эмоциональной;
в) к интеллектуальной;
г) к физиологической.

2. Головная боль, негативно отражающаяся на нормальности функционирования здорового организма относится к_____форме проявления стресса:
а) к поведенческой;
б) к эмоциональной;
в) к интеллектуальной;
г) к физиологической.

3. Снижение самооценки при психологическом стрессе, не позволяющее обеспечить условия нормального физического развития человеческого организма, относится к:
а) изменению обшего эмоционального фона;
б) выраженным негативным эмоциональным реакциям;
в) изменениям в характере;
г) невротическим состояниям.

4. Показатель 57 баллов по методике Ч.Спилбергера относятся к _____ уровню ситуативной тревожности
а) к низкому;
б) к среднему;
в) к высокому;
г) к сверхвысокому.

5. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса:
а) мысли;
б) действия;
в) чувства;
г) последствия.

Ключ к тесту:

Номер вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Номер правильного ответа	в	б	а	в	г

Задания для проверки компетенции и её индикатора: **ПК-1: ИПК-1.6.**

Время выполнения задания: 30 минут

ПК-1. Способен планировать, организовывать и участвовать в диагностических мероприятиях и консультации при осуществлении социально-психологической и социально-педагогической поддержки обучающихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ, в процессе социализации	
ИПК-1.6. Демонстрирует методы диагностики обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска.	**Практическое задание № 1.** О каких типах проявления стресса идет речь? 1. Стресс, который возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов: боли, холода, жары, голода, жажды, физических перегрузок и т.п.; 2. Стресс, который вызывают факторы: обман, обида, угроза, опасность, информационная перегрузка и т.д. 3. Стресс, который вызывают факторы, угрожающие безопасности человека: преступления, аварии, войны, тяжелые болезни и т.д.; его социальному статусу, экономическому благополучию, межличностным отношениям: потеря работы, семейные проблемы и т.д.

Ключ к практическому заданию:

1. Физиологический стресс
2. Эмоциональный стресс
3. Информационный стресс

Критерии оценивания:
Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
  - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
  - 4 балла – три правильных соответствия;

- 3 балла – два правильных соответствия;
- 2 балла – одно правильно соответствие;
- 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
- 0 баллов – не приступал к выполнению задания;

- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
  - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	**Основные признаки выделения уровня**	**Академическая оценка**	**% освоения (рейтинговая оценка)**
Сформирован	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирован	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенции (-ий) и индикатора (-ов) достижения компетенции (ий) (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «не зачтено», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценки «зачтено» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.

Лист регистрации изменений и дополнений к

рабочей программе дисциплины по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология и социальная педагогика, заочная форма обучения (ускоренное обучение), прием Ижевск 2021

филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»в г. Ижевске

<table>
<tr><th></th><th>Содержание изменения</th><th>Дата, номер протокола заседания кафедры</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>П. 6.2. рабочей программы дисциплины читать в следующей редакции:

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных иинформационных справочных систем
1. ЭБС IPR BOOKS.
2. ЭБС Юрайт.
3. ЭБС Юрайт.
4.ЭБС Знаниум.
5. ЭБС МЭБ.
6. ЭБС Руконт.
7. НЭБ.
8. ЭКБСОН.
9. e-library</td><td>Рассмотрен на заседании кафедры, Протокол № 1, 31.08.2020 г.</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Реализация воспитательного компонента по дисциплине
<table><tr><th>Направления воспитательной работы</th><th>Виды деятельности (по ФГОС ВО)
Тип задач (по ФГОС 3++)</th><th>Формы работы</th></tr><tr><td>гражданское воспитание</td><td>педагогический</td><td>интерактивное обсуждение докладов на практическом занятии</td></tr><tr><td>научно-исследовательская работа обучающихся</td><td>педагогический</td><td>выступление с докладом</td></tr></table></td><td>Рассмотрен на заседании кафедры ППиДО, Протокол № 1, 30.08.2021 г.</td></tr>
</table>