

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет
имени В.Г. Короленко»

Утверждена
на заседании ученого совета университета

«21» апреля 2025 г. протокол № 9
Приказ № 45 от 21 апреля 2025 г.

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

**АДАптированная рабочая программа дисциплины
(для лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата)
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	Очная
Семестр(ы)	8

Глазов 2025

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 способов определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
2. Владение методами диагностики обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска.

Программа адаптирована для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и необходимых специальных условий обучения.

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 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

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	ИПК 1.6 Демонстрирует методы диагностики обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска

1.3. Воспитательная работа

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
духовно-нравственное воспитание	сопровождение	проведение тренинга на тему «Справляемся со стрессом»

1.4. 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;

1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

Для лиц с нарушениями функций ОДА используется электронное обучение, дистанционные технологии. Для поддержки курса используется сайт: <http://moodle.ggpi.org>.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	2	72	
СЕМЕСТР 8			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		10	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		18	
КСР		8	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0	

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 8								
	Тема 1. Физиологические и психологические подходы и теории стресса, объясняющие закономерности функционирования здорового организма	22	12	4			8	10
	Тема 2. Современные психологические подходы к исследованию стресса.	12	2	2				10

Тема 3. Описание факторов стресса и стрессовых состояний с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма.	12	4	4				8
Тема 4. Методы диагностики и коррекции обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска, испытывающие нагрузки	26	18		18			8
Вид промежуточной аттестации (зачёт)	0						
Всего – по семестр(ам)	72	36	10	18		8	36
Итого – по дисциплине	72	36	10	18		8	36

3.2. Занятия лекционного типа

Для лиц с нарушениями функций ОДА лекция сопровождается текстом с увеличенным шрифтом или усиливающей звуковой аппаратурой.

Занятия, при возможности, проводятся в мультимедийной аудитории, где имеется возможность подкрепления основных положений лекционного материала необходимым иллюстративным материалом (письменная презентация ключевых вопросов, являющихся темой обсуждения во время беседы; использование необходимых электронных видеоматериалов для иллюстрирования вопросов и контекста обсуждаемой проблемы, и т.п.). Есть возможность предоставлять необходимый учебный материал электронно для последующей самостоятельной работы с ним.

При объяснении материала мысли излагаются четко и лаконично (в простые предложения), информация подается в виде небольших логически и по смыслу законченных фрагментов.

СЕМЕСТР 8

Лекция 1.

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

Краткая аннотация к лекции.

Физиологические (адаптационные) теории стресса. Роль физических нагрузок в развитии стрессовых состояний.

Лекция 2.

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

Краткая аннотация к лекции.

Концепция психического напряжения. Психологические теории стресса. Роль психических травм в развитии стрессовых состояний.

Лекция 3.

Тема: Современные психологические подходы к исследованию стресса

Краткая аннотация к лекции.

Психофизиология стресса. Индивидуальный стрессовый профиль. Теория совладающего поведения.

Лекция 4.

Тема: Описание факторов стресса и стрессовых состояний с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма

Краткая аннотация к лекции.

Причины и признаки стрессового состояния. Организационные и внеорганизационные факторы. Личностные факторы.

Лекция 5.

Тема: Описание факторов стресса и стрессовых состояний с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма

Краткая аннотация к лекции.

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

Для лиц с нарушениями функций ОДА материал в электронном виде можно найти по адресу: <http://moodle.ggpi.org>.

Выполнение практических работ проводятся в микрогруппах или парами, в которых присутствует смешанный состав обучающихся: в паре – один обычный обучающийся и один обучающийся с двигательным нарушением; микрогруппа включает одного обучающегося с двигательным нарушением и несколько обычных обучающихся.

В ходе практического занятия используются следующие методы:

- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала.

СЕМЕСТР 8

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:

1. подготовить компьютерную презентацию по теме «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:

1. подготовить блок-схемы по теме «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:

1. подготовить доклад по теме ««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:

1. подготовить компьютерную презентацию по теме «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:

1. подготовить блок-схемы по теме «Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства».

Практическое занятие 6.

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

Перечень заданий:

1. подготовить компьютерную презентацию по теме «Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях».

Практическое занятие 7.

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

Перечень заданий:

1. подготовить доклад по теме «Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом».

Практическое занятие 8.

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

Перечень заданий:

1. Подготовить компьютерную презентацию по темам:
 - Методы оптимального психологического состояния (аутотренинг)
 - Методы оптимального психологического состояния (релаксация)
 - Методы оптимального психологического состояния (визуализация)
 - Методы оптимального психологического состояния (медитация)
 - Методы оптимального психологического состояния (концентрация)
 - Методы оптимального психологического состояния (дыхательные техники)

Практическое занятие 9.

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

Перечень заданий:

1. Провести дискуссию на тему: «Стресс в студенческой среде: положительные и отрицательные стороны»

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

Для лиц с нарушениями функций ОДА материал в электронном виде можно найти по адресу: <http://moodle.ggpi.org>.

Для лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата учебно-методическое обеспечение для контроля самостоятельной работы обучающихся по дисциплине предъявляется (по выбору обучающегося): устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров и т.п.

Конкретные формы и виды самостоятельной работы обучающихся с нарушениями функций ОДА устанавливаются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности: работа с книгой и другими источниками информации, планы-конспекты; реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы; проектные работы; дистанционные технологии.

Уделяется внимание индивидуальной работе. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету становятся важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся с нарушениями функций ОДА.

СЕМЕСТР 8

Контроль самостоятельной работы 1.

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

Перечень заданий: разработать реферат по одной из тем:

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.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.

7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.

8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.

Контроль самостоятельной работы 2.

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

Перечень заданий: разработать кроссворд (не менее 30 вопросов) по одной из тем:

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.

5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.

6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.

7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.

8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.

Контроль самостоятельной работы 3.

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

Перечень заданий: разработать компьютерную презентацию (не менее 20 слайдов) по одной из тем:

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.

5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.

6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.

7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.

8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.

Контроль самостоятельной работы 4.

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

Перечень заданий: разработать викторину по одной из тем:

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.

5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.

6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.

7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.

8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.

3.7. Самостоятельная работа студентов

Рекомендуемые формы самостоятельной работы студентов: разработка викторины, разработка компьютерной презентации, разработка кроссворда, разработка реферата.

4. Фонд оценочных средств

Формы текущего контроля, промежуточной аттестации и поститоговый контроль для лиц с нарушениями функций ОДА устанавливаются с учетом их психофизиологических особенностей. При необходимости все виды аттестации проходит в несколько этапов.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения и т.д.

Формы и сроки проведения промежуточного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Для лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата формами текущего контроля, промежуточной аттестации и поститогового контроля используются (в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей):

- устный ответ;
- письменный ответ;

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

При проведении всех форм контроля учитываются психофизическое развитие и ограничения здоровья. Время выполнения заданий для лиц с нарушениями функций ОДА может быть увеличено, но не более чем на 30 минут.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата материалы ко всем видам аттестации предъявляться (в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Рекомендуемые формы контроля и оценки результатов обучения лиц с нарушением функций ОДА:

– письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

– устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

- с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

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. Либина, А. В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449260> (дата обращения: 22.03.2025).
2. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167> (дата обращения: 22.03.2025).

5.2. Дополнительная литература

1. Кондратьев, М. Ю. Социальная психология в образовании: учебное пособие / М. Ю. Кондратьев. — Москва: ПЕР СЭ, 2008. — 383 с. — ISBN 978-5-9292-0178-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/7440.html> (дата обращения: 22.03.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Психология в 2 ч. Часть 1. Общая и социальная психология: учебник для вузов / Б. А. Сосновский [и др.]; под редакцией Б. А. Сосновского. — 3-е изд., перераб. и доп. —

Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 480 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-7512-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451892> (дата обращения: 22.03.2025).

1. Обучающиеся с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата обеспечены печатными и электронными ресурсами в форме, адаптированной к ограниченным возможностям здоровья и восприятия информации:

- в печатной форме
- в форме электронного документа
- в форме аудиофайла

2. Каждому обучающемуся с нарушениями функций ОДА обеспечен доступ к библиотечным ресурсам и сети Интернет и предоставлен не менее чем одним учебным, методическим и (или) электронным изданием в форме, адаптированной к ограничениям здоровья.

3. Для обучения лиц с нарушениями функций ОДА комплектация библиотечного фонда осуществляется электронными изданиями основной и дополнительной литературы по дисциплинам.

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.vorpsy.ru> - Сайт журнала «Вопросы психологии»: эл. вариант.

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Рукопт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа: <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prilib.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 университета (eios.ggpi.org).

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

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

Учебный корпус 1, аудитории(-я) 418.

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

Образовательная среда организации, организация рабочих мест обучающихся, технические и программные средства общего и специального назначения соответствуют Методическим рекомендациям по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн), а именно:

- наличие компьютерной техники, адаптированной для инвалидов со специальным программным обеспечением, альтернативных устройств ввода информации и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

- для студентов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата используются альтернативные устройств ввода информации (при необходимости);

- используются специальные возможности операционной системы Windows, такие как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настройка действий Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши.

Для студентов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата предусмотрено расположение рабочих мест в первых рядах у окна и в среднем ряду.

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина на /семестры	Объем аудиторной работы				Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лек	пр.	лаб.	КСР					
Психология стресса в образовании / 8	10	18		8	1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях 4. КСР <u>Контрольные мероприятия</u> 1. контрольная работа 2. тест	10 18 45 20 4 10	+ 1 балл за дополнения; + 3 балла за подготовку дополнительного дидактического материала	не применяются	Допуск к зачету – 50% «автомат» при зачете – 70%
ИТОГО	10	18		8		107 (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.			

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА В ОБРАЗОВАНИИ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и послитогового контроля по дисциплине

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

1.2. Оценивание всех видов контроля(текущего, промежуточного, послитогового) осуществляется по 5-ти балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

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 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

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	ИПК 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 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

3. Утомление это:

- 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

4. Мотивационное напряжение это:

- 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

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.

Форма контроля 2–Типовая контрольная работа

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

- Опишите закономерности функционирования здорового организма;
- Дайте характеристику принципам распределения физических нагрузок;
- Дайте краткую характеристику способам пропаганды здорового образа жизни;
- 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 протяжении 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: зачета (8 сем.).
- 4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ПК-1, ИПК 1.6

Примерные вопросы и задания к зачету

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

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то он сдает зачет.

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	Не зачтено	менее 50

	учебной дисциплины.		
--	---------------------	--	--

4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/ зачет согласно требованиям.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о университет имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения 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 компетенции: УК-7, ИУК 7.1, ПК-1, ИПК 1.6

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

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 общего эмоционального фона;
- б) выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в) изменениям в характере;
- г) невротическим состояниям.

4. Показатель 57 баллов по методике Ч. Спилбергера относится 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 индикаторов достижения компетенций: ПК-1: ИПК-1.6

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: Назовите основные проявления ПТСР.

Ключ к практическому заданию:

Проявления ПТСР: тревожность, депрессия, страх, подавленность, чувство беспомощности, зависимости от обстоятельств, кажущееся отсутствие выхода из сложившейся ситуации, навязчивые мысли о пережитых травмирующих событиях, ночные кошмары, когда человек вновь и вновь переживает травмирующее событие, идентификация себя с пострадавшим. Типичен для подобных состояний также гнев на судьбу, «злой рок», должностных лиц, не принявших надлежащие меры, или неэффективность управленческих решений.

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)
 - 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 компетенции и индикатора достижения компетенции

Уровни освоения компетенции и (-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

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 оценок «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.