

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

## **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	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.

### 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.

## 2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	2	72	
<b>СЕМЕСТР 8</b>			
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	26	18		18			8



	коррекции обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска, испытывающие нагрузки						
<b>Вид промежуточной аттестации (зачёт)</b>	<b>0</b>						
<b>Всего – по семестр(ам)</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>18</b>		<b>8</b>	<b>36</b>
<b>Итого – по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>18</b>		<b>8</b>	<b>36</b>

### **3.2. Занятия лекционного типа**

#### **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**

#### **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**

#### **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**

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и итогового 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).

## **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](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 «Рукоонт». 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>

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>

## **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).



### 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%
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>18</b>		<b>8</b>		<b>107 (без компенсации)</b>			



**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:

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 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 университете 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**

<b>Уровни освоения компетенции и (-ий)</b>	<b>Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)</b>	<b>Академическая оценка</b>	<b>% освоения (рейтинговая оценка)</b>
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.