

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

06 апреля 2026 г. протокол № 8
Приказ № 39 от 08 апреля 2026 г.

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА В ОБРАЗОВАНИИ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Магистратура
Направление подготовки	44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль)	"Развитие личностного потенциала в образовании: персонализация и цифровизация"
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	4

Глазов 2026

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: обеспечить в ходе освоения дисциплины «Основы стрессоустойчивости и тайм-менеджмента в образовании» выполнение индикаторов достижения компетенций:

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

ОПК-5. Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении

Задачи: в ходе освоения дисциплины «Основы стрессоустойчивости и тайм-менеджмента в образовании» обеспечить у обучающихся:

Знание способов совершенствования личности на основе самооценки.

Умение определять приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

Владение способами реализации собственных приоритетов с учетом основных закономерностей развития личности

Знание способы разработки программ мониторинга результатов образования обучающихся.

Умение разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении.

Владение технологиями и методами мониторинга результатов образования обучающихся, технологиями разработки и реализации программы преодоления трудностей в обучении

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

Код компетенции	УК-2
Формулировка компетенции	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла
Индикатор достижения компетенции	ИУК-2.1 Знает способы управления проектом ИУК-2.2 Умеет управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла ИУК-2.3 Владеет технологиями и способами управления проектом на всех этапах его жизненного цикла

Код компетенции	ОПК-1
Формулировка компетенции	Способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
Индикатор достижения компетенции	ИОПК-1.1 Знает нормативные правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики ИОПК-1.2 Умеет осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики ИОПК-1.3 Владеет способами и приемами оптимизации профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики

Код компетенции	ОПК-6
-----------------	-------

Формулировка компетенции	Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями
Индикатор достижения компетенции	ИОПК-6.1 Знает способы проектирования и использования эффективных психолого-педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями ИОПК-6.2 Умеет использовать технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями ИОПК-6.3 Владеет технологиями в профессиональной деятельности, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Основы стрессоустойчивости и тайм-менеджмента в образовании" относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

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

УК-6: Позитивная психология в образовании, Акмеология психолого-педагогической деятельности, Стресс-менеджмент в образовании, Основы стрессоустойчивости и тайм-менеджмента в образовании, Технологии психологической стабилизации в образовании, Психология успешности, Технологии развития личностного потенциала и успешности

ОПК-5: Позитивная психология в образовании, Психология успешности, Технологии развития личностного потенциала и успешности

1.4. 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	3	108	
СЕМЕСТР 4			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		30	
Занятия лекционного типа		6	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		24	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		78	

Вид промежуточной аттестации: Зачет		0	
-------------------------------------	--	---	--

3. Содержание дисциплины

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

№ п/ п		Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
			всего	ауд	лекц	пр.(сем)	Лаб	КСР	СРС
СЕМЕСТР 4									
1.	Физиологические и психологические подходы и теории стресса, объясняющие закономерности функционирования здорового организма			2	8				
2.	Современные психологические подходы к исследованию стресса и тайм-менеджмента			2	8				
3.	Методы диагностики и коррекции обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска, испытывающие нагрузки			2	8				
Всего – по семестр (ам)		108	30	6	24			78	
Итого – по дисциплине		108	30	6	24			78	

3.2. Занятия лекционного типа

СЕМЕСТР 4

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: Современные психологические подходы к исследованию стресса и тайм-менеджмента

Краткая аннотация к лекции.

Психофизиология стресса. Индивидуальный стрессовый профиль. Теория совладающего поведения. Ключевые аспекты целеполагания. Свойства целей. Алгоритм и метод целеполагания. Принципы и правила планирования. Принятие решений к организации и проведению учебно-воспитательного процесса. Типы решений в организации. Виды контроля в тайм - менеджменте. Планирование и реализация программы преодоления трудностей в обучении в тайм - менеджменте.

Лекция 3.

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

Краткая аннотация к лекции.

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).

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 4

Практическое занятие 1-2.

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

Перечень заданий: подготовьте доклад и разработайте презентацию по одной из тем:

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

Практическое занятие 3-4.

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

Перечень заданий: подготовьте доклад и разработайте презентацию по одной из тем:

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

Практическое занятие 5-6.

Тема: Современные психологические подходы к исследованию стресса и тайм-менеджмента

Перечень заданий: подготовьте доклад и разработайте презентацию по одной из тем:

1. Тайм-менеджмент как система, понятие и определение целеполагания.
2. Проактивный и реактивный подходы.
3. Ценности как основа целеполагания.
4. Цели и ключевые области жизни.
5. Подходы к определению целей. Цели и надцели.

Практическое занятие 7-8.

Тема: Современные психологические подходы к исследованию стресса и тайм-менеджмента

Перечень заданий: подготовьте доклад и разработайте презентацию по одной из тем:

1. Поглотители времени и планирование программы мониторинга образовательных результатов обучающихся.
2. Способы минимизации неэффективных расходов времени.
3. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени: определение, понятия, сущность, задачи.
4. Анализ личной эффективности, классификация расходов времени.
5. Трудности в ведении хронометража и способы их преодоления.

Практическое занятие 9-10.

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

Перечень заданий: подготовьте доклад и разработайте презентацию по одной из тем:

1. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы.
2. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса
3. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия)

Практическое занятие 11-12.

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

Перечень заданий: подготовьте доклад и разработайте презентацию по одной из тем:

1. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства
2. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях
3. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом
4. Стресс в студенческой среде: положительные и отрицательные стороны

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

Учебным планом не предусмотрено

3.7. Самостоятельная работа студентов

Рекомендуемые формы самостоятельной работы студентов: деловая игра, дискуссия, тренинг.

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: 07.03.2026).
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: 07.03.2026).

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: 08.03.2026). — 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: 08.03.2026).

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 «Руконт». 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.

В образовательном процессе используется свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: экосистема Яндекс, Mail.ru и др.

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

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина /семестры	Объем аудиторной работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимально е (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	пз	ксп					
Основы стрессоустойчиво сти и тайм- менеджмента в образовании / 4	6	24		1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости семинарских занятий 3. Работа на семинарских занятиях <u>Контрольные мероприятия</u> 1. контрольная работа 2. контрольное тестирование <u>Компенсационные мероприятия</u> 1. Письменный реферат по темам практических занятий	6 24 12*3=366 4 10 5	+ 1 балл за дополнения; + 2 балла за подготовку презентации; + 2 балла за подготовку практического упражнения	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Допуск к зачёту - 50% «автомат» при зачёте – 70%
ИТОГО	6	24			80 баллов (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 ОСНОВЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА 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 «Основы стрессоустойчивости и тайм-менеджмента в образовании» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Основы стрессоустойчивости и тайм-менеджмента 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-2
Формулировка компетенции	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла
Индикатор достижения компетенции	ИУК-2.1 Знает способы управления проектом ИУК-2.2 Умеет управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла ИУК-2.3 Владеет технологиями и способами управления проектом на всех этапах его жизненного цикла

Код компетенции	ОПК-1
Формулировка компетенции	Способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
Индикатор достижения компетенции	ИОПК-1.1 Знает нормативные правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики ИОПК-1.2 Умеет осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики ИОПК-1.3 Владеет способами и приемами оптимизации профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики

Код компетенции	ОПК-6
Формулировка компетенции	Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые

	для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями
Индикатор достижения компетенции	ИОПК-6.1 Знает способы проектирования и использования эффективных психолого-педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями ИОПК-6.2 Умеет использовать технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями ИОПК-6.3 Владеет технологиями в профессиональной деятельности, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1. Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: тестирование, 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-6: ИУК-6.1., ИУК-6.2, ИУК-6.3; ОПК-5: ИОПК-5.1., ИОПК-5.2, ИОПК-5.3.
Количество заданий в типовом тесте 1	10
Время выполнения типового теста	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

Выберите 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

Компетенция	УК-6: ИУК-6.1., ИУК-6.2, ИУК-6.3; ОПК-5: ИОПК-5.1., ИОПК-5.2, ИОПК-5.3.
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	4 балла
Критерии оценивания выполнения типового теста 1	100 – 90% - отлично 89 – 70% – хорошо 69 – 50 %– удовлетворительно Ниже 50% - неудовлетворительно

Задания для типовой 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.

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета (4 сем.).

4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-2, ИУК-2.1, ИУК-2.2, ИУК-2.3, ОПК-1, ИОПК-1.1, ИОПК-1.2, ИОПК-1.3, ОПК-6, ИОПК-6.1, ИОПК-6.2, ИОПК-6.3

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)
23. Понятие «время». Атрибуты времени.
24. Представления о времени в различные эпохи.
25. Этапы развития представления о времени.
26. Управление временем: понятие, виды тайм-менеджмента, при реализации образовательных программ различного уровня и направленности.
27. Типы тайм-менеджмента: индивидуальный, ролевой, социальный.
28. Стратегии управления временем в организации: «ускорить», «замедлить», «накопить», «упорядочить».
29. Основной закон времени как стратегического ресурса. Помехи времени. Причины внутренних помех.
30. Энергетический потенциал работы. Способы оптимизации работы.
31. Система управления временем: постановка целей, планирование, принятие решения, выполнение решения, контроль над выполнением, коммуникации.
32. Компетентность организации и компетентность менеджера во времени.

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 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

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 курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт 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-2, ИУК-2.1, ИУК-2.2, ИУК-2.3, ОПК-1, ИОПК-1.1, ИОПК-1.2, ИОПК-1.3, ОПК-6, ИОПК-6.1, ИОПК-6.2, ИОПК-6.3

**Задания для проверки компетенции и индикатора достижения компетенции: УК-6:
ИУК-6.1., ИУК-6.2, ИУК-6.3.**

Выполните тест:

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 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 индикатора достижения компетенции: ОПК-5:
ИОПК-5.1., ИОПК-5.2, ИОПК-5.3.**

1. Установите соответствие между видами стресса и их описанием (по П. Т. Вонгу).

1	Рабочий стресс	а)	связан с тяжелой рабочей нагрузкой, ролевой неопределенностью и ролевым
---	----------------	----	---

			конфликтом
2	Общественный стресс	б)	относится к проблемам, которые переживают большие группы людей – экономический спад, бедность, банкротство, дискриминация
3	Личностный стресс	в)	проявляется в связи с такими явлениями, как нарушение здоровья, плохие привычки, скука
4	Экологический стресс	г)	обусловлен воздействием экстремальных условий окружающей среды

2.Соотнесите этапы формирования стресса и длительности его протекания:

1	Реакция тревоги («аварийная»)	а)	начинается через 6 часов и длится 24-48 часов
2	Реакция адаптации	б)	начинается через 1 час и длится до 12 часов
3	Реакция истощения	в)	начинается через несколько минут и длится до 3-4 суток
4	Постстрессовая реакция	г)	продолжается больше 3-4 суток

Ключ к тесту:

Номер вопроса	1	2
Номер правильного ответа	1 - а; 2 – б; 3 – в; 4 – г.	1 – а; 2 – б; 3 – в; 4 – г.

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;

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенции и индикатора достижения компетенции

Уровни	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции,	Академичес	%
--------	---	------------	---

освоения компетенции (-ий)	критерии оценки сформированности)	кая 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.