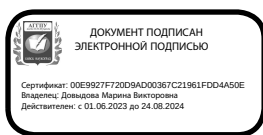


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет  
имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Кафедра педагогики и психологии



Утверждаю  
проректор по учебной работе  
М.В. Довыдова  
«07» мая 2024 г.

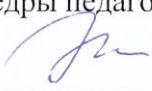


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.37 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

|                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| Направление подготовки  | <b>37.03.01 Психология</b>   |
| Профиль подготовки      | <b>Прикладная психология</b> |
| Квалификация выпускника | <b>бакалавр</b>              |
| Форма обучения          | <b>заочная</b>               |

Составитель:  
канд. психол. наук, доцент  
кафедры педагогики и психологии

  
Е.В. Жихарева

Бийск 2024

## РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры педагогики и психологии

(протокол № 10 от 01.03.24)

Заведующий кафедрой  
педагогики и психологии



\_\_\_\_\_  
Е.Б. Манузина

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** дисциплины – понимание особенностей поведения человека в стрессовом состоянии, ознакомление с проблемами психологии и физиологии стресса, формирование системы психологических знаний о природе стрессового состояния и индивидуальных особенностях переживания и преодоления стресса, ознакомление с техниками релаксации и другими механизмами, позволяющими эффективно справиться со стрессовым состоянием.

Основной **задачей** учебной дисциплины является изучение и диагностика стрессовых состояний у человека, а также знание студентами современных концепций биологического и психологического стресса, его влияния на психическое и соматическое здоровье, закономерностей его развития, стадий, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс, особенностей профессиональных стрессов, методов саморегуляции и психотерапии стрессовых состояний; создать условия для воспитания патриота гражданина, воспитания профессионала, для противодействия негативным явлениям в молодежной среде.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология стресса» относится к базовой части дисциплин профессионального цикла. Студенты должны расширить знания по:

- общей психологии (психические состояния, психология личности, саморегуляция психических состояний),
- психологии развития (стрессы и страхи детей),
- педагогической психологии (учебные стрессы учащихся и студентов, стрессы педагогов), обобщить их;
- делать самостоятельные дедуктивные и индуктивные умозаключения, работая с теоретическим материалом по психологии стресса;
- осуществлять анализ полученной информации;
- уметь находить сходство и различие различных классификациях стрессового состояния и особенностях поведения человека; применять знания, полученные при изучении психологических дисциплин федерального компонента на практике.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

*Бакалавр должен обладать*

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);
- способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- основные понятия психологии стресса;
- современные концепции стресса, методологию и методы исследования стрессовых состояний;
- современные тенденции преодоления стресса.

**Уметь:**

- оперировать изученными понятиями, самостоятельно мыслить и излагать свои знания;
- применять теоретические знания по психологии стресса в профессиональной деятельности.

**Владеть:**

- способностью критически оценивать и применять в организации учебно-исследовательской деятельности результаты исследований в области психологии стресса;

- способностью дифференцировать основные направления, подходы, теории в понимании понятий «стресс», «совладание», «копинг», «готовность к борьбе со стрессом», «учебный стресс»;
- критериями диагностики стрессовых состояний в познании человека, а также методами релаксации.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы                                                                               | Всего часов      | Семестр    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|
|                                                                                                  |                  | 6          |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>                                                                | <b>10</b>        | <b>10</b>  |
| В том числе:                                                                                     |                  |            |
| Лекции (Л)                                                                                       | 4                | 4          |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                        | 6                | 6          |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>                                                            | <b>98</b>        | <b>98</b>  |
| В том числе:                                                                                     |                  |            |
| Подготовка к практическим занятиям и проработка вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение | 68               | 68         |
| Реферат                                                                                          | 5                | 5          |
| Схема и таблицы                                                                                  | 5                | 5          |
| Презентация                                                                                      | 5                | 5          |
| Творческая работа                                                                                | 5                | 5          |
| Разработка и проведение занятия                                                                  | 5                | 5          |
| Подготовка к итоговому тестированию                                                              | 5                | 5          |
| <b>Вид промежуточной аттестации: зачет</b>                                                       | зачет            | зачет      |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                                                        | часы             | <b>108</b> |
|                                                                                                  | зачетные единицы | <b>3</b>   |

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                               | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | <b>Понятие стресса в психологии. Формы проявления стресса</b> | Теория стресса Г. Селье. Неоднозначность в истолковании понятия «стресс». Отрицательное и положительное влияние стресса на человека. Формы проявления стресса и критерии его оценки. Изменение поведенческих реакций, физиологических и интеллектуальных процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2     | <b>Динамика стрессовых состояний</b>                          | Динамика стрессовых состояний: общие закономерности развития стресса, факторы, влияющие на развитие стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Развитие психологического стресса на примере развития экзаменационного стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Стрессоры и их классификации<br>Психологическая характеристика понятия «стрессор». Классификации стрессоров. Пути преодоления стрессоров различного типа. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса. Учебный стресс как психическое состояние. Учебные стрессоры. Субъективные и объективные причины возникновения стресса. Профилактика. |
| 3.    | <b>Позитивное мышление в преодолении стресса</b>              | Стратегии совладания со стрессом. Копинг-стратегии человека. Адекватность и эффективность стратегий совладания со стрессом. Субъективные и объективные причины возникновения стресса. Профилактика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | <b>Профессиональный стресс</b>                                     | Теории и модели профессионального стресса. Профессиональное выгорание. Управление профессиональным стрессом и выгоранием. Презентация «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов».                                                                                                                                                                               |
| 5. | <b>Методы и техники снятия напряжения при стрессовом состоянии</b> | Методы оптимизации уровня стрессов. Общие подходы к нейтрализации стресса. Способы саморегуляции состояния стресса. Тактики борьбы со стрессом, в зависимости от времени его наступления. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Изменение отношения к событиям, вызывающим стресс. Борьба со стрессом на разных стадиях его развития. |

## 6.2. Разделы дисциплин и виды занятий

| № п/п                                                           | Наименование раздела дисциплины                                    | Лекции | Практ. занятия |      | СРС    | Использование интерактивных форм (час.)                          | Всего часов |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|----------------|------|--------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.                                                              | <i>Понятие стресса в психологии. Формы проявления стресса</i>      | 2      |                |      | 19     |                                                                  | 21          |
| 2.                                                              | <i>Динамика стрессовых состояний</i>                               |        | 2              |      | 19     |                                                                  | 21          |
| 3.                                                              | <i>Позитивное мышление в преодолении стресса</i>                   |        | 2              |      | 20     |                                                                  | 22          |
| 4.                                                              | <i>Учебный и профессиональный стресс</i>                           | 2      |                |      | 20     |                                                                  | 22          |
| 5.                                                              | <i>Методы и техники снятия напряжения при стрессовом состоянии</i> |        | 2              |      | 20     | работа в малых группах – социально-педагогический тренинг (2 ч.) | 22          |
|                                                                 | <b>Всего</b>                                                       | 4      | 6              |      | 98     |                                                                  | 108         |
| <b>В том числе использование интерактивных форм, технологий</b> |                                                                    |        |                | Лек. | Практ. | 2                                                                |             |
|                                                                 |                                                                    |        |                |      | 2      |                                                                  |             |

## 6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Учебная дисциплина не предполагает проведение лабораторных практикумов.

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Психология состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.О. Прохоров [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Когито-Центр, 2019.— 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88340.html>
2. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст]. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2012. - 256 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева, Е.Е. Что делать, если ребенок... Психологическая помощь семье с детьми от 5 до 7 лет [Текст]. – СПб.: Речь, 2008. – 93 с.

2. Бодров, В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса [Текст] // Психические состояния / Сост. и общая ред. Л.В. Куликова. – СПб.: «Питер», 2000. – С.448-454.
3. Исаев, Д.Н. Эмоциональный стресс: психосоматические и соматопсихические расстройства у детей [Текст]/ Д. Н. Исаев. - СПб.: Речь, 2005. - 400 с.
4. Пищева, И.С. Готовность студентов к борьбе с учебным стрессом: Учебно-методическое пособие [Текст]. - Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 164 с.
5. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб. : Речь, 2005. - 256 с.
6. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства [Текст] / ред.: Э. Б. Фoa, Т. М. Кин, М. Дж Фридман. - М.: Когито-Центр, 2005. - 467 с.

#### БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ

1. Видеозаписи лекций по различным дисциплинам, изучаемым в вузах [Электронный ресурс] / Univertv.ru – режим доступа: <http://univertv.ru>
2. Библиотеки, издательства, периодические издания, литературные публикации [Электронный ресурс]: / Auditorium.ru – режим доступа: <http://www.auditorium.ru>
3. Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал – режим доступа: <http://www.edu.ru>
4. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.school.edu.ru>
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru>
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.fcior.edu.ru>
7. Электронно-библиотечная система IPRbooks ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru))

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст] : методические рекомендации / Сост. Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014. – 84с.

#### ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| 1 | Наименование программы                                                                                                                                                            | № лицензии/договора/соглашения                                                                                                        |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Microsoft Windows XP<br>Microsoft Office 2007                                                                                                                                     | Microsoft Windows43837211,<br>Microsoft Office43837211(№ Лицензии в личном кабинетеMicrosoft)                                         |
| 3 | Антивирус Kaspersky<br>Endpoint Security 11                                                                                                                                       | Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)                                             |
| 4 | Star Board Software<br>Rite Pen                                                                                                                                                   | StarBoardSoftware 7.1 Гос. контракт № 153 от 05 ноября 2008г. CDR-05291:1/2                                                           |
| 5 | Adobe Reader 11, 7-Zip<br>Adobe Flash Player, AIMP3,<br>The KMPlayer, RealtexAC197<br>Audio, Forefront TMG Client,<br>Far Manager, Foxit Reader,<br>Net Control, VLC media player | СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам                        |
| 6 | Microsoft Windows 7<br>Microsoft Windows XP<br>Microsoft Office 2007                                                                                                              | Microsoft Windows44811748, 44718194, 4775091<br>Microsoft Office44811748, 44718194, 449472007 (№ Лицензии в личном кабинетеMicrosoft) |
| 7 | Модули МИС «Шахты»                                                                                                                                                                | Договор №6648 от 04.02.2020г. ООО «Лаборатория ММИС»                                                                                  |
| 8 | Microsoft Windows 7<br>Microsoft Office 2007                                                                                                                                      | Microsoft Windows47775091, Microsoft Office49472007(№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)                                           |

|    |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Google Chrome                                                           | Лицензия Freeware GPL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10 | Microsoft Windows10<br><br>Microsoft Office 2007<br>Libre Office 6.2.2. | Контракт № 19/5– ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro(контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019):<br>00330-71398-46294-AAOEM<br>00330-71398-46299-AAOEM<br>00330-71399-05080-AAOEM<br>00330-71398-46296-AAOEM<br>00330-71398-46298-AAOEM<br>00330-71398-46286-AAOEM<br>00330-71398-46280-AAOEM<br>43460121<br>№ 26FE-200221-084534-5-2964                                                                                                                                                                               |
| 11 | Astra Linux                                                             | Лицензионный договор № РБТ-14/1617-01-ВУЗ на предоставление права использования программы для ЭВМ от 09.11.2017г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12 | Microsoft Windows XP<br>Microsoft Office 2007                           | Microsoft Windows44039700, Microsoft Office44039700<br>(№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13 | Microsoft Windows XP<br>Microsoft Office 2003                           | Microsoft Windows44039700, Microsoft Office44039700<br>(№ Лицензии в личном кабинетеMicrosoft)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 14 | Microsoft Windows XP<br>Microsoft Office 2003                           | Microsoft Windows41574055, Microsoft Office41574055<br>(№ Лицензии в личном кабинетеMicrosoft)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15 | Microsoft Windows 10                                                    | Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro(контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019):<br>00330-80000-00000-AA746<br>00330-80000-00000-AA800<br>00330-80000-00000-AA295<br>00330-80000-00000-AA993<br>00330-80000-00000-AA310<br>00330-80000-00000-AA502<br>00330-80000-00000-AA713<br>00330-80000-00000-AA443<br>00330-80000-00000-AA117<br>00330-80000-00000-AA651<br>00330-80000-00000-AA643<br>00330-80000-00000-AA018<br>00330-80000-00000-AA965<br>00330-80000-00000-AA412<br>00330-80000-00000-AA266 |
| 16 | Microsoft Windows<br>Microsoft Office                                   | 44039700<br>46260298                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 17 | Star Board Software<br>(на CD диске)                                    | 052#####                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 18 | Microsoft Windows                                                       | Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019):<br>00330-71398-05104-AAOEM<br>00330-71398-46288-AAOEM<br>00330-71398-46317-AAOEM<br>00330-71398-46282-AAOEM<br>00330-71398-46300-AAOEM<br>00330-71398-46301-AAOEM<br>00330-71398-46312-AAOEM<br>00330-71398-05150-AAOEM<br>00330-71398-46295-AAOEM                                                                                                                                                                                                     |
| 19 | Microsoft Office<br>Антивирус Касперского                               | 43460121<br>№ 26FE-200221-084534-5-2964                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 20 | Astra Linux                                                             | 0013947-РБТ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 21 | Google Chrome                                                           | Лицензия Freeware GPL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 22 | Microsoft Office                                                        | 44039700                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 23 | Notebook Collaborative                                                  | NC-SADAK-BIBYR-RTHGA-#####                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                       |                      |
|----|---------------------------------------|----------------------|
| 24 | Microsoft Windows<br>Microsoft Office | 49379849<br>49472007 |
| 25 | Microsoft Windows                     | 61075650             |

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ауд. 212</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная мебель. Технические средства обучения: наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p>                                                                                                                                                                  |
| <p>Ауд. 235</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивная панель с вычислительным блоком Товарный знак: ИКАР, Мобильный учебный класс (24 ноутбука с тележкой для хранения и подзарядки) наличие подключения к сети Интернет. Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</p> <p>Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Icar</p> <p>Контракт 14-ЭА от 18.08.22 ООО «Рудисплекс»</p> <p>Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК Офисный пакет Р7-офис. Профессиональный (десктоповая версия) Обучающий контент по естественным наукам биологии, химии и физике для ученика\преподавателя</p> <p>Контракт №9-ЭА/2022 от 16.08.2022 ООО Умика</p> <p>Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996 от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250),</p> <p>СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам:</p> <p>Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla,</p> | <p>Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p>                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vignal Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                               |
| <p>Ауд. 239<br/>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br/>Специализированная мебель. Технические средства обучения: мобильный программно-аппаратный комплекс ноутбук Acer Nitro5 AN<br/>ноутбуки<br/>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты<br/>Операционная система ОС Windows 10PRO /SP Only USB RS BOX Контракт от 03.12.2021 №14\1 ООО «Парус Плюс»<br/>Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Хранители знаний<br/>Детский развивающий интерактивный программный комплекс Контракт 35-ЭА от 10.11.21 ИП Куимов Алексей Анатольевич<br/>Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250),<br/>СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам:<br/>Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vignal Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice</p> | <p>Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p> |
| <p>Ауд. 321<br/>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br/>Специализированная мебель. Технические средства обучения: мультимедиакомплект, ноутбук, наличие подключения к сети Интернет.<br/>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа<br/>мобильный компьютерный класса RAYbook - 16шт<br/>ОС Windows 10PRO PQR OEM<br/>Контракт №30-ЭА от 01.11.21 ООО «ЦМИТ»<br/>Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250),<br/>СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам:<br/>Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vignal</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                               |
| <p>Ауд. 407<br/>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br/>Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютер для преподавателя, проектор, экран для проектора, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование.<br/>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты Microsoft Windows7 PRO 44718194, Microsoft Office7 Pro 44039700, Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00001380от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-35565(370)<br/>СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам:<br/>Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigal Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice</p>                                                                                            | <p>Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p> |
| <p>Ауд. 414<br/>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br/>Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, наличие подключения к сети Интернет.<br/>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа<br/>Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Notebook<br/>Контракт 29-ЭА от 12.11.21 ООО «РуДисплейс»<br/>Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250),<br/>СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам:<br/>Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigal Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice</p> | <p>Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p> |
| <p>Ауд. 416</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Российская Федерация,</p>                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br/>         Специализированная мебель. Технические средства обучения: телевизор LG, ноутбук наличие подключения к сети Интернет.<br/>         Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа<br/>         Интерактивный стол IRBIS ПО Microsoft Win 10 Professional<br/>         Контракт 44-ЭА от 22.11.21 ООО «Технологии инновации»<br/>         Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250)<br/>         СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам:<br/>         Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Visual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice</p> | <p>659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p>                       |
| <p>Ауд. 419<br/>         Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br/>         Специализированная мебель. Технические средства обучения: телевизор LG, ноутбук наличие подключения к сети Интернет<br/>         Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа<br/>         Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250)<br/>         СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам:<br/>         Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Visual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice</p>                                                                                                                      | <p>Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p> |
| <p>Ауд. 1-103<br/>         Кабинет для записи вебинаров и презентационного контента<br/>         Комплект учебной мебели, флипчарт.<br/>         Технические средства: студия для создания презентаций/онлайн-вебинаров /демонстрации опытов, УКФ-проектор, крепление, ноутбук и магнитно-маркерное покрытие.<br/>         Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа<br/>         Презентационное оборудование<br/>         ПАК ТелеВидеоДата, ВидеоДистант ПО Microsoft Win 10</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Professional Контракт 8-ЭА от 27.09.21 ООО «ТСН-Сиб»<br/>         Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00001380 от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-35565(370)<br/>         СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager, Libre Office</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
| <p>Ауд. 154-167<br/>         Технопарк универсальных педагогических компетенций<br/>         Комплект учебной мебели, флипчарт.<br/>         Технические средства: Атомные спектры двуэлектронных систем He, Hg,<br/>         камера для триногулярных микроскопов,<br/>         комплект для проведения экспериментов по лучевой диагностике и визуализации,<br/>         программно-аппаратный комплекс топографического изучения строения организма человека,<br/>         ресурсный набор анализа материалов для проведения экспериментов по лучевой диагностике и визуализации, ресурсный набор рентгеноструктурный анализ материалов для проведения экспериментов по лучевой диагностике и визуализации, съёмная рентгеновская трубка Mo tube, съёмная рентгеновская трубка W tube, тринокулярный микроскоп для преподавателя 1000х,<br/>         предметный столик, план-ахроматическая "бесконечная оптика", лабораторный набор по генетике и материалы , трис-боратный буфер для электрофореза, шлем виртуальной реальности профессиональный HTC Vive Cosmos, шлем виртуальной реальности профессиональный HTC Vive Focus Plus, очки дополненной реальности Epson, камера 360 профессиональная Insta360 Pro, камера 360 любительская Insta360 One, стационарный персональный компьютер Parus 2021, интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением.<br/>         Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа<br/>         Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Notebook<br/>         Контракт 29-ЭА от 12.11.21 ООО «РуДисплекс»<br/>         Программно-аппаратный комплекс топографического изучения строения организма ПО 3datlas<br/>         Контракт 12-ЭА от 18.10.21 ООО «Научные приборы и системы»<br/>         Оборудование для проведения экспериментов по лучевой диагностике и визуализации (рентгенография)<br/>         Контракт 13-ЭА от 18.10.21 ООО «Научные приборы и системы»<br/>         Профессиональные оптические приборы ПО TouP Cam<br/>         Контракт 14-ЭА от 18.10.21 ООО «Научные приборы и системы»<br/>         Учебно-демонстрационное оборудование (Цифровая лаборатория по физике ПО Releon Lite 3.63)<br/>         Контракт 15-ЭА от 18.10.21 ООО «Научные приборы и системы»<br/>         «VR» - оборудование<br/>         Контракт 22-ЭА от 28.10.2021 ИП Кузьменко Денис Евгеньевич<br/>         Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00001380 от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-</p> | <p>Российская Федерация,<br/>         659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p> |

|                                                                                                                                                                                             |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 35565(370)<br>СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager, Libre Office |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач:

- 1) формирование навыков критического, исследовательского отношения к предъявляемой аргументации;
- 2) выработка навыков восприятия и анализа оригинальных сочинений;
- 3) развитие и совершенствование способностей к диалогу, к дискуссии, к формированию обоснованной собственной позиции по тому или иному вопросу;
- 4) развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении проблем современного естествознания.

Для решения первой задачи студентам предлагаются к прочтению и содержательному анализу работы классиков естествознания и современных ученых. Результаты работы с текстами обсуждаются на семинарских занятиях.

Навыки критического отношения к представленной аргументации вырабатываются при выполнении студентами заданий, требующих нахождения аргументов «за» и «против» какого-либо естественнонаучного тезиса. Студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и оригинальной естественнонаучной литературе. Проверка выполнения заданий осуществляется как на семинарских занятиях с помощью устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения, так и с использованием письменных самостоятельных (контрольных) работ.

Для развития и совершенствования коммуникативных способностей студентов используется метод «малых групп»: студенты заранее распределяются по группам, отстаивающим ту или иную точку зрения по обсуждаемой проблеме. При этом учебное занятие проводится в форме «диспута» или «конференции».

**На лекционных занятиях** рекомендуется активно слушать, конспектировать лекции, делать пометы на полях, задавать вопросы и активно отвечать на поставленные вопросы. При подготовке к лекции необходимо освежить в памяти содержание предыдущих лекций, подготовить вопросы. После лекции также следует прочитать свой конспект, если возникают вопросы, то можно с ними обратиться к преподавателю и/или ознакомиться с вариантами изложения данной темы в учебниках и учебных пособиях, научной литературе по курсу.

При подготовке к **практическим занятиям** рекомендуется внимательно ознакомиться с планом практического занятия, ответить на заданные вопросы. Ответ должен быть полным и аргументированным. Рекомендуется прочитать лекцию по теме, ознакомиться с изложением материала в учебнике и научной литературе, сделать для себя необходимые выписки. Встречающуюся терминологию необходимо истолковать с опорой на словари и справочники, учебную и научную литературу. Приветствуется использование интернет-ресурсов. Необходимо указывать источник цитирования, автора. Для интернет-ресурсов – адрес (URL). При подготовке развернутого ответа рекомендуется составить план, включить в него цитаты, основные мысли, свои собственные наблюдения, оценки, интерпретацию. При работе с текстом, рекомендованным для анализа, в первую очередь, необходимо его прочитать минимум 2-3 раза, попытаться понять его содержание.

При выполнении **творческих работ** с предлагаемым текстом следует сначала несколько раз прочитать его, проанализировать, найти своеобразие, определить параметры необходимых исправлений. Редактировать текст следует так, чтобы максимально сохранить авторский стиль, проблематику. При трансформации текста, напротив, следует проявить собственную индивидуальность.

**При работе с интернет-ресурсами** обращайтесь внимание на источник: оригинальный авторский материал, реферативное сообщение по материалам других публикаций, студенческая учебная работа (реферат, курсовая, дипломная и др.). Оригинальные авторские материалы, как правило, публикуются на специализированных тематических сайтах или в библиотеках, у них указывается автор, выходные данные. Выполнены такие работы последовательно в научном или научно-популярном стиле. Это могут быть научные статьи, тезисы, учебники, монографии, диссертации, тексты лекций и т.д. На основе таких работ на некоторых сайтах размещаются рефераты или обзоры. Обычно они не имеют автора, редко указываются источники реферирования. Сами сайты посвящены разнообразной тематике. К таким работам стоит относиться критически, как и к сайтам, где размещаются учебные студенческие работы. Качество этих работ зачастую не выдерживает никакой критики, поэтому сначала подумайте, оцените ресурс, а уже потом им пользуйтесь. В остальном с интернет-источниками можно работать как с обычной печатной литературой. Интернет – это еще и огромная библиотека, где вы можете найти много текстов, посвященных рассмотрению изучаемого материала. В интернете огромное количество словарей и энциклопедий, использование которых приветствуется.

При подготовке к **зачету** рационально используйте время. Сначала ознакомьтесь с материалами курса в целом, поскольку только исходя из целого, можно понять части. Читайте учебники и научную литературу. обращайтесь к справочной литературе. При подготовке ответа на вопрос сначала составьте план. Помните, что ваш ответ – это текст, который должен быть построен с учетом всех требований, предъявляемых к научному тексту. Не старайтесь всё выучить наизусть – это невозможно. Старайтесь понять суть, излагайте ее собственными словами. Иллюстрируйте теоретические положения собственными наблюдениями.

## **11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология стресса» и входит в состав основной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль Прикладная психология (квалификация «Бакалавр»), реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина».

Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе дисциплины «Психология стресса» в соответствии с учебным планом 37.03.01 Психология, профиль Прикладная психология (квалификация «Бакалавр»).

### **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

ОК-7 – способностью к самоорганизации и самообразованию,

ПК-1 - способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности,

ПК-5 - способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека.

| <b>Компетенции, этапы</b> | <b>Показатели</b>                                                                                                     | <b>Оценочные средства</b> |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| ОК-7<br>I этап            | Знает содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенности и технологий реализации, исходя из целей | Текущий опрос, эссе       |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                | <p>совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p><b>Умеет</b> планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности; самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеет</b> технологиями организации процесса самообразования и самоорганизации; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                     |
| ПК-1<br>I этап | <p><b>Знает</b> понятийный аппарат в области психологических исследований теорий стресса; основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций; основания для дифференциации разных форм и видов профессионального стресса; систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса; базовые схемы построения тренинговых программ, предназначенных для обучения приемам и средствам стресс-менеджмента;</p> <p><b>Умеет</b> анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса; успешно ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний; обосновать необходимость применения психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния, адекватного профессиональным задачам специалиста;</p> <p><b>Владеет умением</b> методически грамотно составлять программу психической саморегуляции и стресс-менеджмента; реализовывать освоенные в рамках курса обучения практические средства и приемы стресс-менеджмента и психической саморегуляции в процессе профессиональной деятельности; варьировать применение методов психической саморегуляции и стресс-менеджмента в различных стрессовых ситуациях.</p> | Текущий опрос, эссе |
| ПК-5<br>I этап | <p><b>Знает</b> категории и методы психологии стресса; систематизации приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса;</p> <p><b>Умеет</b> отбирать и использовать методы оптимизации уровня стрессов, адекватные целям, ситуации и контингенту испытуемых;</p> <p><b>Владеет</b> дидактическими средствами применения психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Текущий опрос, эссе |

### 1. Компетенция ОК-7 с указанием этапа формирования компетенции в процессе освоения основной образовательной программы

Компетенция ОК-7 (способностью к самоорганизации и самообразованию) формируется в рамках дисциплины на первом этапе (3 курс).

### 2. Компетенция ПК-1 с указанием этапа формирования компетенции в процессе освоения основной образовательной программы

Компетенция ПК-1 (способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности) формируется в рамках дисциплины на первом этапе (3 курс).

#### Контрольные задания (оценочные средства)

*Написание авторского эссе на тему: «Критерии диагностики стрессовых состояний в познании человека» и разработка схемы «Управление профессиональным стрессом и выгоранием»*

*Описание шкал (уровней), показателей и критериев оценивания компетенции*

**ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию**

| <b>Уровни</b>         | <b>Признаки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Пороговый<br>60-74%   | <p><b>Знает</b> содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенности (допускает существенные ошибки при раскрытии содержания и особенностей процессов самоорганизации и самообразования).</p> <p><b>Умеет</b> планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности; строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности (допускает ошибки; испытывает трудности при планировании и установлении приоритетов).</p> <p><b>Владеет</b> технологиями организации процесса самообразования и самоорганизации (владеет отдельными приемами самообразования и саморегуляции, допускать ошибки при их реализации).</p>                                                                                 |
| Базовый<br>75-86%     | <p><b>Знает</b> содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенности и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности (демонстрирует знание содержания и особенностей процессов самоорганизации и самообразования, но дает неполное обоснование соответствия выбранных технологий реализации процессов целям профессионального роста).</p> <p><b>Умеет</b> планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности; самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности (может затрудниться при обосновании выбранных целей и приоритетов).</p> <p><b>Владеет</b> технологиями организации процесса самообразования и самоорганизации.</p> |
| Повышенный<br>87-100% | <p><b>Знает</b> содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенности и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p><b>Умеет</b> планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности; самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеет</b> технологиями организации процесса самообразования и самоорганизации; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности.</p>                                                                                                                                                      |

**ПК-1 - способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности**

| <b>Уровни сформированности компетенции</b> | <b>Основные признаки уровня</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Пороговый<br>60-75%                        | <p><b>Знает</b> понятийный аппарат в области психологических исследований теорий стресса; основания для дифференциации разных форм и видов профессионального стресса; систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса;</p> <p><b>Умеет</b> анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств;</p> <p><b>Владеет умением</b> составлять программу психической саморегуляции и стресс-менеджмента;.</p>                                                                                        |
| Базовый<br>75-87%                          | <p><b>Знает</b> понятийный аппарат в области психологических исследований теорий стресса; основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций; базовые схемы построения тренинговых программ, предназначенных для обучения приемам и средствам стресс-менеджмента;</p> <p><b>Умеет</b> анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний;</p> <p><b>Владеет умением</b> методически грамотно составлять программу психической</p> |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | саморегуляции и стресс-менеджмента; варьировать применение методов психической саморегуляции и стресс-менеджмента в различных стрессовых ситуациях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Повышенный<br>более 87% | <p><b>Знает</b> понятийный аппарат в области психологических исследований теорий стресса; основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций; основания для дифференциации разных форм и видов профессионального стресса; систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса; базовые схемы построения тренинговых программ, предназначенных для обучения приемам и средствам стресс-менеджмента;</p> <p><b>Умеет</b> анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса; успешно ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний; обосновать необходимость применения психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния, адекватного профессиональным задачам специалиста;</p> <p><b>Владеет умением</b> методически грамотно составлять программу психической саморегуляции и стресс-менеджмента; реализовывать освоенные в рамках курса обучения практические средства и приемы стресс-менеджмента и психической саморегуляции в процессе профессиональной деятельности; варьировать применение методов психической саморегуляции и стресс-менеджмента в различных стрессовых ситуациях.</p> |

### 3. Компетенция ПК-5 с указанием этапа формирования компетенции в процессе освоения основной образовательной программы

Компетенция ПК-5 (способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека) формируется в рамках дисциплины на первом этапе.

#### Контрольные задания (оценочные средства)

##### *Разработка и проведение занятия с элементами релаксации*

##### *Критерии оценки контрольных заданий:*

0-40 баллов – полнота, последовательность и логичность представления материала;

0-30 баллов – научно-теоретический уровень представления материала;

0-30 баллов – иллюстрирование теоретического материала примерами практического характера.

##### *Описание шкал (уровней), показателей и критериев оценивания компетенции*

ПК-5 - способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

| Уровни сформированности компетенции | Основные признаки уровня                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Пороговый<br>60-75%                 | <p><b>Знает</b> категории и методы психологии стресса;</p> <p><b>Умеет</b> использовать методы оптимизации уровня стрессов;</p> <p><b>Владеет</b> дидактическими средствами реализации методов нейтрализации стрессов</p>                                                                           |
| Базовый<br>75-87%                   | <p><b>Знает</b> категории и методы психологии стресса; систематизации приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса;</p> <p><b>Умеет</b> отбирать и использовать методы оптимизации уровня стрессов;</p> <p><b>Владеет</b> дидактическими средствами реализации методов нейтрализации</p> |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | стрессов при реализации стандартных коррекционных программ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Повышенный<br>более 87% | <b>Знает</b> категории и методы психологии стресса; систематизации приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса;<br><b>Умеет</b> отбирать и использовать методы оптимизации уровня стрессов, адекватные целям, ситуации и контингенту испытуемых;<br><b>Владеет</b> дидактическими средствами применения психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния |

### ***Проверка и оценка результатов выполнения заданий.***

Каждый вид работы (контрольное задание) оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в 5-ти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- Менее 60 баллов – оценка «2».
- С 60 до 75 баллов – оценка «3».
- С 75 до 87 баллов – оценка «4».
- С 87 до 100 баллов – оценка «5».

Дисциплина (учебный модуль) считается освоенной (компетенции сформированными), если обучающийся отвечает на вопрос к зачету на 60-100% и его знания оцениваются от 3 до 5 баллов; в случае, когда задания выполнены менее чем на 60% (что соответствует 2 баллам), дисциплина (учебный модуль) считается не освоенным.

## **12. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ (ЗАЧЕТ)**

Целью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Процедура оценивания охватывает всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль).

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля).

Оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций осуществляется на зачете с оценкой, который проводится в форме устного собеседования по вопросам (перечень вопросов представлен в фонде оценочных средств). Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в рамках темы собеседования.

Оценивание ответов обучающихся проводится в соответствии с критериями оценки (критерии представлены в фонде оценочных средств).

На основании ответа (ответов) на собеседовании оценивается уровень усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины, по результатам выставляется оценка (отметка о зачете).

Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.