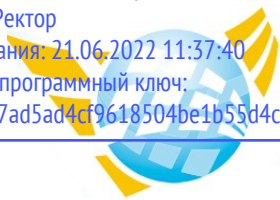


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Уварова Лиана Федоровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.06.2022 11:37:40  
Уникальный программный ключ:  
b6686bbd317ad5ad4cf9618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a



**Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Б1.В.ОД.14 Психология стресса и управление функциональным  
состоянием**

**Направление подготовки 37.03.01 Психология**  
(код и наименование направления подготовки)

**Направленность (профиль) образовательной программы:  
социальная психология**

**Квалификация выпускника  
Бакалавр**

**Формы обучения  
очная, очно-заочная, заочная**

**Санкт-Петербург, 2018**

**Рецензент (внутренний):**

Федосенко Е.В., канд. психол. наук, заведующая кафедрой «Общей психологи» ЧОУ ВО «БГИ».

**Рецензент (внешний):**

Гаврилова Е.А., д-р мед. наук, профессор, заведующая кафедрой ЛФК и спортивной медицины СЗГМУ им. И.И. Мечникова, главный врач Врачебно-физкультурного диспансера Красногвардейского района.

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса и управление функциональным состоянием» / сост. Еремин А.А. – Санкт-Петербург : Балтийский гуманитарный институт, 2018.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Психология стресса и управление функциональным состоянием», относящейся к обязательным дисциплинам вариативной части блока Б1 «Дисциплины», студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 946, зарегистрирован в Минюсте России 15.10.2014 № 34320.

Составитель канд. мед. наук, доц. А.А. Еремин

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
31.08.2018 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
31.08.2018 г., протокол №1.

**Рецензент (внутренний):**

Федосенко Е.В., канд. психол. наук, заведующая кафедрой «Общей психологи» ЧОУ ВО «БГИ».

**Рецензент (внешний):**

Гаврилова Е.А., д-р мед. наук, профессор, заведующая кафедрой ЛФК и спортивной медицины СЗГМУ им. И.И. Мечникова, главный врач Врачебно-физкультурного диспансера Красногвардейского района.

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса и управление функциональным состоянием» / сост. Еремин А.А. – Санкт-Петербург : Балтийский гуманитарный институт, 2019.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Психология стресса и управление функциональным состоянием», относящейся к обязательным дисциплинам вариативной части блока Б1 «Дисциплины», студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 946, зарегистрирован в Минюсте России 15.10.2014 № 34320.

Составитель канд. мед. наук, доц. А.А. Еремин

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
30.08.2019 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
30.08.2019 г., протокол №1.

**Рецензент (внутренний):**

Федосенко Е.В., канд. психол. наук, заведующая кафедрой «Общей психологи» ЧОУ ВО «БГИ».

**Рецензент (внешний):**

Гаврилова Е.А., д-р мед. наук, профессор, заведующая кафедрой ЛФК и спортивной медицины СЗГМУ им. И.И. Мечникова, главный врач Врачебно-физкультурного диспансера Красногвардейского района.

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса и управление функциональным состоянием» / сост. Еремин А.А. – Санкт-Петербург : Балтийский гуманитарный институт, 2020.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Психология стресса и управление функциональным состоянием», относящейся к обязательным дисциплинам вариативной части блока Б1 «Дисциплины», студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 946, зарегистрирован в Минюсте России 15.10.2014 № 34320.

Составитель канд. мед. наук, доц. А.А. Еремин

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
31.08.2020 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
31.08.2020 г., протокол №1.

## АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Психология стресса и управление функциональным состоянием» относится к обязательным дисциплинам вариативной части блока Б1 «Дисциплины» и реализуется по очной, очно-заочной и заочной формам обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 946, зарегистрирован в Минюсте России 15.10.2014 № 34320.

В результате изучения дисциплины у обучающегося будет сформировано представление о феномене психологического стрессового состояния, а также сформированы компетенции, необходимые для практической профессиональной работы со стрессами.

Основным источником материалов для формирования содержания программы являются: материалы конференций, семинаров, совещаний по вопросам дисциплины, Интернет-ресурсы (сайты органов власти различных уровней, форумы, блоги, статьи), диссертационные исследования и т.п.

### 1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

**Цель** – сформировать у обучающихся представление о феномене психологического стрессового состояния, а также сформировать у них компетенции, необходимые для практической профессиональной работы со стрессами.

#### **Задачи:**

- формирование у обучающихся представления о месте психологии стресса в системе психологических знаний;
- формирование у обучающихся потребности в дальнейшем углубленном изучении психологической проблематики психологии стресса;
- содержательный обзор основных направлений профессиональной деятельности в области психологии стресса;
- формирование у обучающихся представления об основных направлениях современных научных исследований в области психологии стресса;
- формирование у обучающихся представления об основах самоорганизации в учебной и профессиональной деятельности;
- развитие навыков критического восприятия и оценки источников информации по психологии стрессовых ситуаций;
- знакомство с научно обоснованными приемами практической работы по преодолению стрессов различной природы.

### 2. Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю)

Процесс изучения дисциплины «Психология стресса и управление функциональным состоянием» направлен на формирование компетенций или элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 37.03.01 Психология:

#### **а) общекультурных (ОК):**

ОК-9 способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Компетенция реализуется полностью;

#### **б) общепрофессиональные компетенции (ОПК):**

ОПК-1 способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности. Компетенция реализуется полностью;

#### **в) профессиональных (ПК):**

ПК-11 способность к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека. Компетенция реализуется полностью.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Иметь представление:**

- о видах профессиональной деятельности практического психолога в области работы со стрессом;
- о профессионально важных качествах психолога-профессионала;
- о содержании профессиональной деятельности специалиста, работающего со стрессовыми ситуациями;
- о способах повышения эффективности своей учебно-профессиональной и практической деятельности.

**Знать:**

- типы стрессовых ситуаций;
- место психологии стресса среди других отраслей психологического знания;
- базовые аспекты истории формирования психологического знания теории стресса;
- цели и задачи профессиональной деятельности психолога, работающего со стрессовыми ситуациями;
- профессиональные качества психолога-практика.

**Уметь:**

- анализировать различные аспекты психологического знания;
- определять связи практической психологии с другими научными дисциплинами;
- выбирать подходы к изучению психологических особенностей индивидов и социальных сообществ, находящихся в различных жизненных ситуациях;
- выделять профессионально важные качества психолога, необходимые для работы со стрессом.

**Владеть:**

- способами анализа современных научных источников по психологии стресса;
- навыками диагностики и коррекции стрессовых состояний личности;
- информацией об основных направлениях научной, практической и психологии стресса.

**Приобрести опыт:**

- по развитию навыков работы со стрессовыми ситуациями;
- по интеллектуальному и нравственному совершенствованию своей личности;
- по самоанализу эффективности своей практической деятельности в области психологии стресса и совершенствованию профессиональных навыков и умений.

### **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психология стресса и управление функциональным состоянием» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения дисциплине – 7, 8-й семестры.

Дисциплина «Психология стресса и управление функциональным состоянием» в силу занимаемого ею места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 37.03.01 Психология предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Психология стресса и управление функциональным состоянием» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин «Общая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Основы консультативной психологии».

Дисциплина «Психология стресса и управление функциональным состоянием» может являться предшествующей при изучении дисциплины «Психология здоровья».

#### 4. Объем дисциплины (модуля)

##### *Очная форма обучения*

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	час.	в семестре	
			7	8
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>	<b>4</b>	<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>		<b>56</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
Лекции (Л)		20	10	10
Практические занятия (ПЗ)		36	18	18
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</i>		<b>52</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
<i>Вид контроля: экзамен, контрольная работа в 8-ом семестре, зачет в 7-ом семестре</i>		<b>36</b>		<b>36</b>

##### *Очно-заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
			9
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>	<b>4</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>		<b>36</b>	<b>36</b>
Лекции (Л)		14	14
Практические занятия (ПЗ)		22	22
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</i>		<b>72</b>	<b>72</b>
<i>Вид контроля: : экзамен, контрольная работа</i>		<b>36</b>	<b>36</b>

##### *Заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	курс
			5
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>	<b>4</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>		<b>16</b>	<b>16</b>
Лекции (Л)		6	6
Практические занятия (ПЗ)		10	10
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</i>		<b>119</b>	<b>119</b>
<i>Вид контроля: : экзамен, контрольная работа</i>		<b>9</b>	<b>9</b>

#### 5. Содержание дисциплины (модуля)

##### 5.1. Содержание дисциплины по разделам

**Разделы дисциплины и виды занятий**  
**Очная форма обучения**

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	С	
7 семестр						
1.	Феноменология стрессовых состояний личности	54	10	18		26
8 семестр						
2.	Диагностика стрессовых состояний личности	27	5	9		13
3.	Преодоление стрессовых состояний личности	27	5	9		13
<b>Всего</b>		108	20	36		52
<i>Вид контроля: экзамен, контрольная работа в 8-ом семестре, зачет в 7-ом семестре</i>		<b>36</b>				
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	20	36		52

**Очно-заочная форма обучения**

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	С	
1.	Феноменология стрессовых состояний личности	34	4	6		24
2.	Диагностика стрессовых состояний личности	37	5	8		24
3.	Преодоление стрессовых состояний личности	37	5	8		24
<b>Всего</b>		108	14	22		72
<i>Вид контроля: экзамен и курсовая работа в 9 семестре</i>		<b>36</b>				
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	14	22		72

**Заочная форма обучения**

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	С	
1.	Феноменология стрессовых состояний личности	43	2	2		39
2.	Диагностика стрессовых состояний личности	46	2	4		40
3.	Преодоление стрессовых состояний личности	46	2	4		40
<b>Всего</b>		135	6	10		119
<i>Вид контроля: контрольная работа и экзамен на 5-ом курсе</i>		<b>9</b>				
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	6	10		119

**Содержание дисциплины, структурированное по разделам, и формы текущего контроля**



№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Феноменология стрессовых состояний личности	Стрессовые состояния личности как область научного и прикладного исследования. Психологическая сущность стресса и его преодоления. Исследование стрессовых состояний личности в рамках психологии личности, профессиональной и военной психологии.	О, Д, ДЗ
2.	Диагностика стрессовых состояний личности	Основные подходы к диагностике стрессовых состояний личности. Диагностика личностных стрессовых состояний. Диагностика стрессовых состояний личности, вызванных стрессовыми ситуациями.	О, Д, ДЗ
3.	Преодоление стрессовых состояний личности	Основные подходы к работе по преодолению стрессовых состояний личности на разных этапах развития стресса. Навыки работы по преодолению личностных стрессовых состояний. Навыки работы по преодолению стрессов профессиональной деятельности.	О, Д, ДЗ
<b>ИТОГО</b>			<b>экзамен</b>

**Примечание:** О – опрос, Д – дискуссия (диспут, круглый стол, мозговой штурм, ролевая игра), ДЗ – домашнее задание (эссе и пр.), Т – тест. Формы контроля не являются жесткими и могут быть заменены преподавателем на другую форму контроля в зависимости от контингента обучающихся с оценкой знаний студентов (дискуссия, диспут, круглый стол, мозговой штурм, ролевая игра). Кроме того, на семинарских занятиях может проводиться работа с нормативными документами, изданиями средств информации и прочее, что также оценивается преподавателем.

## 5.2. Лекционные занятия

Примерная тематика и содержание лекционных занятий

1. Стрессовые состояния личности как область научного и прикладного исследования.
2. Психологическая сущность стресса и его преодоления.
3. Исследование стрессовых состояний личности в рамках психологии личности, профессиональной и военной психологии.
4. Основные подходы к диагностике стрессовых состояний личности.
5. Диагностика личностных стрессовых состояний.
6. Диагностика стрессовых состояний личности, вызванных стрессовыми ситуациями.
7. Основные подходы к работе по преодолению стрессовых состояний личности на разных этапах развития стресса.
8. Навыки работы по преодолению личностных стрессовых состояний.
9. Навыки работы по преодолению стрессов профессиональной деятельности.

## 5.3. Практические занятия

Примерная тематика и содержание практических занятий

1. Исследование стрессовых состояний личности в рамках психологии личности, профессиональной и военной психологии. Основные подходы к диагностике стресса.
2. Диагностика личностных состояний, вызванных стрессовыми ситуациями.
3. Основные подходы в работе по преодолению стрессовых состояний личности
4. Навыки работы по преодолению личностных стрессовых состояний

## 5.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
---	--

раздела	
1	Стрессовые состояния личности как область научного и прикладного исследования. Психологическая сущность стресса и его преодоления. Исследование стрессовых состояний личности в рамках психологии личности, профессиональной и военной психологии.
2	Основные подходы к диагностике стрессовых состояний личности. Диагностика личностных стрессовых состояний. Диагностика стрессовых состояний личности, вызванных стрессовыми ситуациями.
3	Основные подходы к работе по преодолению стрессовых состояний личности на разных этапах развития стресса. Навыки работы по преодолению личностных стрессовых состояний. Навыки работы по преодолению стрессов профессиональной деятельности.

## 6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся включает:

1. Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение (см. раздел 5.4).
  2. Список основной литературы (см. раздел 10.1).
  3. Список дополнительной литературы (см. раздел 10.2).
  4. Методические рекомендации для выполнения рефератов.
  5. Методические рекомендации для выполнения контрольных работ.
  6. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ.
- Методические рекомендации размещены на сайте ЧОУ ВО «БГИ».

## 7. Организация занятий по дисциплине (модулю)

### 7.1. Виды занятий по дисциплине (модулю)

Занятия по дисциплине представлены следующими видами работы: лекции, семинары, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Лекционные занятия дисциплины проводятся как в классической традиционной форме, так и с ведением интерактивных форм.

Семинары и практические занятия дисциплины проводятся как в традиционной форме, так и с использованием современных образовательных технологий (в том числе с использованием интерактивных форм проведения учебных занятий) с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций. На семинарах и практических занятиях студенты выполняют задания, связанные с работой с официальными документами и текстами, обсуждением отдельных вопросов, выступлением и участием в дискуссиях.

В рамках самостоятельной работы готовят самостоятельно вопросы, объявленные в фонде оценочных средств дисциплины (модуля), готовятся к семинарам и практическим занятиям, осуществляют подготовку к экзамену.

### 7.2. Виды и формы отработки пропущенных занятий

Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска.

Студент, *пропустивший лекционное занятие*, обязан предоставить конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с программой дисциплины.

Студент, *пропустивший семинар, практическое занятие*, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на семинарском занятии

вопросам в соответствии с программой дисциплины или в форме, предложенной преподавателем.

## **8. Образовательные технологии, используемые при реализации дисциплины (модуля)**

### **8.1. Образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

При реализации аудиторных занятий дисциплины проводятся в форме лекций, семинаров и практических занятий.

Лекции проводятся в интерактивной: в форме проблемного и эвристического изложения и тематических дискуссий. Семинары и практические занятия проводятся в виде учебной дискуссии, использования презентаций по теме изложения, анализа конкретных ситуаций и т.п., а также в интерактивной форме в виде работы в малых группах, решения заданий, направленных на выработку навыков работы с научной литературой и библиографией, справочниками, базами данных, оформления и т.п.

Активные методы обучения, используемые на практических занятиях дисциплин:

Неимитационные	Имитационные	
	Неигровые	Игровые
Проблемные лекции, тематические дискуссии, презентации	Круглый стол, дискуссии	Дебаты

Информация об интерактивных формах проведения занятий представлена в п. 8.2.

### **8.2. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

При реализации дисциплины «Психология стресса и управление функциональным состоянием» используются такие *интерактивные* формы проведения занятий как дискуссия, дебаты, проблемное обсуждение и презентации.

В рамках развития интерактивных форм обучения на дисциплине «Психология стресса и управление функциональным состоянием» разработаны презентации с возможностью использования различных вспомогательных средств: книг, видео, слайдов, флипчартов, постеров, компьютеров и т.п.

Кроме того, в процессе обучения задействована такая форма диалогового обучения, как опрос студентов на семинарах(практических занятиях).

В соответствии с требованием ФГОС ВО по направлению Психология, удельный вес не регламентирован.

## **9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины «Психология стресса и управление функциональным состоянием» разработан Фонд оценочных средств по дисциплине «Психология стресса и управление функциональным состоянием», являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса настоящей дисциплины в котором представлены оценочные средства сформированности объявленных в п. 2 компетенций.

Этот фонд включает:

а) паспорт фонда оценочных средств;

б) фонд промежуточной аттестации:

– вопросы к экзамену

в) фонд текущего контроля студентов:

– комплект оценочных материалов (перечень вопросов для опросов, набор вопросов, рассматриваемых на семинарских занятиях), наборов проблемных ситуаций, рассматриваемых на дискуссии.

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

Компетенции, закрепленные за дисциплиной, формируются и оцениваются на лекциях, семинарских (практических) занятиях, в ходе выполнения самостоятельной работе студентов, в ходе дискуссий, опросов и при выполнении заданий (в т.ч. домашних), требующих нахождения аргументов «за» или «против» того или иного положения теоретического положения дисциплины, развития либо опровержения той или иной научной позиции.

## 9.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

**Текущий контроль студентов.** При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на семинаре (практическом занятии) учитываются:

- степень раскрытия содержания материала;
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются такие процедуры и технологии как тестирование и опрос на семинарах (практических занятиях).

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

По сложности ПКЗ разделяются на простые и комплексные задания.

Простые ПКЗ предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий. Простые задания применяются для оценки умений. Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, в т.ч. задания на индивидуальное или коллективное выполнение проектов, на выполнение практических действий или лабораторных работ. Комплексные практические задания применяются для оценки владений.

Типы практических контрольных заданий:

- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;
- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),
- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);
- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.
- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации);

### Критерии оценивания студента

Оценка	Критерии оценки
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий,

	категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

**Промежуточная аттестация студентов.** При проведении промежуточной аттестации студент в форме экзамена должен ответить на вопросы теоретического характера и практического характера.

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

- теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе;
- теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов;
- теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно;
- теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану.

При оценивании ответа на вопрос практического характера учитывается объем правильного решения.

Оценка знаний студента на экзамене определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и ответом на экзамене.

Знания умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

### **Оценивание студента на экзамене по дисциплине «Психология стресса и управление функциональным состоянием»**

Оценка экзамена	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
2, неудовлетворительно	Студент при ответе демонстрирует плохое знание значительной части основного материала дисциплины. Не информирован или слабо разбирается в проблемах и / или не в состоянии наметить пути их решения. Не способен к критическому анализу и оценке современных научных достижений.
3, удовлетворительно	Студент при ответе демонстрирует знания только основного материала дисциплины, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает логическую последовательность в изложении. Фрагментарно разбирается в проблемах и не всегда в состоянии наметить пути их решения. Демонстрирует достаточно слабое владение критическим анализом и плохо оценивает современные научные достижения.
4, хорошо	Студент при ответе демонстрирует хорошее владение и использование знаний дисциплины, твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно трактует теоретические положения.

Оценка экзамена	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
	Достаточно уверенно разбирается в проблемах, но не всегда в состоянии наметить пути их решения и критически проанализировать и оценить современные научные достижения.
5, отлично	Студент при ответе демонстрирует глубокое и прочное владение и использование знаний дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает его на экзамене, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, способен к критическому анализу и оценке современных научных достижений.

### 9.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

#### Примерная тематика и содержание практических занятий

1. Исследование стрессовых состояний личности в рамках психологии личности, профессиональной и военной психологии. Основные подходы к диагностике стресса.
2. Диагностика личностных состояний, вызванных стрессовыми ситуациями.
3. Основные подходы в работе по преодолению стрессовых состояний личности
4. Навыки работы по преодолению личностных стрессовых состояний

#### Примерные тестовые задания

1. Кризисное состояние личности с психологической точки зрения – это:
  - внутреннее состояние, связанное с внешней ситуацией
  - внутреннее состояние
  - внешняя социальная ситуация
2. Возраст, указанный в паспорте – это...
  - биологический возраст
  - хронологический возраст
  - психологический возраст
3. К личностным кризисным состояниям относится:
  - кризис депривации
  - кризис психологических границ
  - ПТСР
4. Базовые положения теории возрастных кризисов Л.С.Выгодского включают в себя понятие:
  - «кризисный этап развития личности»
  - «внешняя социальная ситуация»
  - «этап развития личности»
5. Понятие «кризисное состояние личности» введено в:
  - в 30-х ггXX в.
  - конце XIX в;
  - начале XX в

#### Примерные контрольные задания

#### Примерные вопросы для проведения опроса на практических занятиях

1. Классифицируйте основные отличия в подходах к стрессовым состояниям личности с точки зрения возрастной психологии, психологии личности, профессиональной психологии.
2. Опишите технологию определения особенностей протекания стрессов, связанных с возрастом.
3. Опишите общие стрессовые черты в личностных кризисах разных типов.
4. Определите наличие стрессового состояния личности с точки зрения возрастной психологии (в период с 1-го до 2-х лет, с 7-ми до 10-ти лет)

5. Динамика развития личностных стрессов и влияние специалиста на эту динамику.
6. Возможности психолога в работе на разных стадиях развития стрессовых состояний.
7. Каковы основные критерии эффективности в психологической диагностике?
8. Определите основные отличия психологической диагностики от медицинской.
9. Каковы основные цели диагностики личностных стрессовых состояний?
10. Определите основные диагностические критерии позитивного преодоления стресса при кризисной ситуации личности.
11. Укажите основные методы, с помощью которых определяется наличие стрессового состояния личности, вызванного различными ситуациями.
12. Укажите основные стратегии преодоления стрессовых состояний личности методами психотерапии.
13. Возможные рекомендации для психолога-консультанта по работе с клиентами – представителями разных эмоциональных и референтных статусных категорий.
14. Укажите основные стратегии в работе психолога по преодолению стрессов профессиональной деятельности.

### **Примерные вопросы к экзамену**

1. Стресс и его понимание в психологии
2. Феноменология понятия стресса.
3. Понятия стресса в российской и зарубежной психологической науке.
4. Психологический подход к исследованию стрессовых состояний личности.
5. Феномен возрастного кризиса и стресс.
6. Этапы развития возрастного кризиса.
7. Теоретический подход в исследовании возрастного кризиса и стресса.
8. Сущность стресса на различных этапах становления личности.
9. Феномен профессионального стресса.
10. Анализ различных подходов к исследованию стрессов, обусловленных возрастом.
11. Анализ различных подходов к исследованию стрессов, вызванных профессиональной деятельностью.
12. Анализ различных подходов к исследованию стрессов, обусловленных чрезвычайными ситуациями.
13. Понятия стресса, травматического стресса и посттравматического стрессового расстройства в стрессовом состоянии личности, связанном с чрезвычайными ситуациями.
14. Теория стресса Г.Селье в психологической практике.
15. Феномен посттравматического стрессового расстройства.
16. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства.
17. Кризис молодого специалиста и стресс – анализ общих подходов в российской и зарубежной психологии.
18. Стресс, вызванный сменой профессиональной деятельности – анализ общих подходов в российской и зарубежной психологии.
19. Стресс при карьерном росте – анализ общих подходов в российской и зарубежной психологии.
20. Возможности и ограничения в работе психолога с стрессовыми состояниями различных типов.
21. Отличие медицинского, социального и психологического подхода к работе с стрессовыми состояниями личности.
22. Сущность профессиональных стрессов на разных этапах профессионального становления.
23. Диагностика стрессовых состояний.
24. Работа с стрессовыми состояниями.
25. Возможности в работе психолога со стрессами разных типов.
26. Проективные методы в диагностике стрессовых состояний личности.

27. Возможности психологической диагностики.
28. Психологическая диагностика как часть консультирования.
29. Методы работы с стрессовыми состояниями личности.
30. Первичное интервью. Анализ форм и методов проведения.
31. Основные подходы к исследованию стрессовых состояний личности с точки зрения различных направлений психологии (возрастная психология, военная, профессиональная, психология личности).
32. Основные классификации стрессовых состояний личности.
33. Феномен стрессовых состояний личности, обусловленных возрастом.
34. Феномен стрессовых состояний личности, обусловленных профессиональной деятельностью (стресс молодого специалиста, карьерный стресс, стресс предпенсионного возраста, стрессы, обусловленные переходом на новую работу и сменой профессиональной деятельности, стресс узкой специализации).
35. Феномен стрессовых состояний личности, обусловленных работой в экстремальных ситуациях (феномен профессионального сгорания, основные причины и критерии возникновения и развития стресса).
36. Личностные кризисные состояния и стресс (явление депривации, стресс болезни, потери горя).
37. Особенности формирования, и динамики развития возрастных кризисов и стрессов.
38. Особенности формирования, и динамики развития стрессов потери, горя, болезни, депривации.
39. Особенности формирования, и динамики развития профессиональных стрессов.
40. Особенности формирования, и динамики развития стрессов, обусловленных работой в экстремальных ситуациях.
41. Основные подходы к диагностике основных стрессовых состояний (основные задачи психологической диагностики, основные диагностические критерии, понятие психологического ресурса, внутренние и внешние ресурсы личности).
42. Особенности диагностики стрессовых состояний, вызванных возрастом. Диагностика данных стрессовых состояний, на разных этапах развития кризиса.
43. Особенности диагностики стрессовых состояний, вызванных профессиональной деятельностью. Диагностика данных стрессовых состояний на разных этапах развития стресса.
44. Особенности диагностики стрессовых состояний, вызванных деятельностью в экстремальных условиях. Диагностика данных стрессовых состояний на разных этапах развития стресса.
45. Особенности диагностики стрессовых состояний, вызванных потерей, горем, болезнью, депривацией от близкого взрослого. Диагностики данных стрессовых состояний на разных этапах развития стресса.
46. Основные мероприятия, направленные на профилактику развития различных стрессовых состояний.
47. Основные подходы к работе по преодолению стрессовых состояний личности на разных этапах развития стресса (когнитивный, эмоциональный, мотивационный аспекты).
48. Основные цели и задачи первичного интервью, его структура. Основные формы и методы проведения.
49. Навыки индивидуального психологического консультирования.
50. Навыки работы по коррекции эмоциональной, мотивационной и когнитивной составляющей стрессовых состояний личности
51. Общие подходы и основные принципы составления программ преодоления стрессовых состояний в профессиональной деятельности на разных ее этапах.
52. Тренинговые профилактические программы по формированию положительной профессиональной мотивации деятельности.



53. Основные подходы и мероприятия по преодолению синдрома профессионального сгорания.
54. Программы по формированию команды – как основа преодоления профессиональных стрессов.
55. Основные подходы к составлению программ реабилитации и коррекции.

Тестовые материалы для проведения промежуточной аттестации знаний обучающихся см. Приложение № 1.

#### **9.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Текущий контроль студентов.** Текущий контроль студентов по дисциплине «Психология стресса и управление функциональным состоянием» проводится в соответствии с Уставом, иными локальными нормативными актами ЧОУ ВО «Балтийский Гуманитарный Институт» и является обязательной.

Текущий контроль по дисциплине «Психология стресса и управление функциональным состоянием» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний (тестирование по основным понятиям, закономерностям, положениям и т.д.);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы (работа на семинарах/ практических занятиях);
- результаты самостоятельной работы (работа на семинарах / практических занятиях, изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины. Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска.

Кроме того, оценивание студента проводится на рубежном контроле по дисциплине. Оценивание студента на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия студента (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание студента на занятиях осуществляется с использованием традиционной системы. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется по традиционной системе с выставлением оценок в ведомости и указанием количества пропущенных занятий.

#### **Критерии оценивания студента на занятиях**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в

	соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Психология стресса и управление функциональным состоянием» проводится в соответствии с Уставом, иными локальными нормативными актами ЧОУ ВО «Балтийский Гуманитарный Институт» и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология стресса и управление функциональным состоянием» проводится в соответствии с учебным планом в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения зачетов, экзаменов и защиты курсового проекта.

Студенты допускаются к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины, в том числе и зачетного задания.

В случае наличия учебной задолженности студент отрабатывает пропущенные занятия.

Экзамен принимает преподаватель, читавший лекционный курс.

Оценка знаний студента на экзамене определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и ответом на экзамене.

Знания умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

### **Оценивание студента на экзамене по дисциплине «Психология стресса и управление функциональным состоянием»**

Оценка экзамена	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
2, неудовлетворительно	Студент при ответе демонстрирует плохое знание значительной части основного материала дисциплины.

Оценка экзамена	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
	Не информирован или слабо разбирается в проблемах и / или не в состоянии наметить пути их решения. Не способен к критическому анализу и оценке современных научных достижений.
3, удовлетворительно	Студент при ответе демонстрирует знания только основного материала дисциплины, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает логическую последовательность в изложении. Фрагментарно разбирается в проблемах и не всегда в состоянии наметить пути их решения. Демонстрирует достаточно слабое владение критическим анализом и плохо оценивает современные научные достижения.
4, хорошо	Студент при ответе демонстрирует хорошее владение и использование знаний дисциплины, твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно трактует теоретические положения. Достаточно уверенно разбирается в проблемах, но не всегда в состоянии наметить пути их решения и критически проанализировать и оценить современные научные достижения.
5, отлично	Студент при ответе демонстрирует глубокое и прочное владение и использование знаний дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает его на экзамене, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, способен к критическому анализу и оценке современных научных достижений.

## 10. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 10.1. Основная литература

1. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / О.О. Заварзина, Р.В. Козьяков, Н.Р. Коро и др. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 546 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4637-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298131>

### 10.2. Дополнительная литература

1. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А., Совладание со стрессом : теория и психодиагностика : Учебно-методическое пособие / под науч. ред. проф. Л.И. Вассермана – СПб.: Речь. 2010. – 192 с

2. Белашева, И.В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 104 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681> – Текст : электронный.

3. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях / А.Г. Караяни, В. Л. Цветков. – ЮНИТИ, 2011

4. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях (3-е изд., стер.) учеб. Пособие / Н.Г. Осухова – Академия, 2008.

5. Посттравматическое стрессовое расстройство. Состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь. Учебное пособие, КАДЫРОВ Р.В., СПб.: Речь, 2013

6. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 262 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913> – Текст : электронный.

7. Полякова О. Н. Стресс. Причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова. Под ред. Батуева А. С.– СПб. : Речь, 2008.

### **10.3. Периодические издания**

1. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика»
2. Вопросы психологии
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
4. Психологическая наука и образование
5. Психологический журнал
6. Российский психологический журнал
7. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>

### **11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. Annual Reviews [Электронный ресурс]. – URL: <http://arjournals.annualreviews.org/>.
3. EbscoHost [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.ebscohost.com/>.
4. Psychology [Электронный ресурс] // Science Direct. – URL: <http://www.sciencedirect.com/science/browse/sub/psychology>.
5. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/>.
6. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>
7. Университетская библиотека online [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/>.
8. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.pedlib.ru/>.
9. Российская государственная библиотека. Электронная библиотека: Диссертации [Электронный ресурс]. – URL: <http://diss.rsl.ru>.
10. ProQuest [Электронный ресурс]. – URL: <http://search.proquest.com/index>.
11. PsyJournals.ru [Электронный ресурс]: Портал психологических изданий. – URL: <http://psyjournals.ru/>.

### **12. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

#### **12.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В ЧОУ ВПО «Балтийский гуманитарный институт» оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.

Обучение по программе (заочная форма) возможно с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Доступ к ним обеспечивается с помощью специализированного портала ЧОУ ВО «Балтийский гуманитарный институт», расположенного по адресу в сети «Интернет» <http://my.bhi.spb.ru/>. Доступ осуществляется по персональным логину и паролю студента, предоставляемым администрацией ЧОУ ВО «Балтийский Гуманитарный Институт».

## **Порядок прохождения текущего контроля и промежуточной аттестации при обучении с применением элементов ДОТ**

1. Необходимо получить индивидуальные логин и пароль для входа в электронную информационно-образовательную систему Института путем отправки письма с соответствующим запросом на электронную почту администратора системы.
2. Войти в ЭИОС через личный кабинет студента с помощью полученного ранее логина и пароля.
3. Находясь в ЭИОС, необходимо пройти регистрацию в электронной библиотечной системе «Университетская библиотека онлайн» для получения доступа к электронным учебникам, учебным пособиям и иным электронным учебным материалам.
4. Ознакомиться со своим учебным планом (учебным графиком).
5. Ознакомиться с учебно-методическими материалами (рабочими программами учебных дисциплин и их обеспечением) в соответствии со своим учебным планом (учебным графиком).
6. Ознакомиться с расписанием проведения вебинаров (лекций для заочного обучения) по соответствующим дисциплинам согласно своему учебному плану (учебному графику).
7. Согласно расписанию прослушать лекции (вебинары), соответствующие своему учебному плану (учебному графику) дисциплины, путем перехода по ссылкам, отправляемым администратором ЭИОС на электронную почту, указанную при регистрации в системе.
8. В соответствии со своим учебным планом (учебным графиком) выполнить письменные работы и сдать их через личный кабинет в ЭИОС не позднее, чем за 14 дней до начала зачетно-экзаменационной сессии заочного отделения.
9. Во время проведения зачетно-экзаменационной сессии студентов заочного отделения пройти контрольные тесты в соответствии со своим учебным планом (учебным графиком) .
10. По мере необходимости осуществлять обратную связь, по вопросам организации учебного процесса, путем отправки электронных писем на почту администратора ЭИОС (info@bhi.spb.ru) через свой личный кабинет.

## **12.2. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

### **Необходимое программное обеспечение**

Для подготовки презентаций и их демонстрации необходима программа Impress из свободного пакета офисных приложений Open Office (или иной аналог с коммерческой или свободной лицензией).

Для обработки статистических данных, необходимых для закрепления формируемых дисциплиной умений и навыков, используется программа Calc из свободного пакета офисных приложений Open Office (или иной аналог с коммерческой или свободной лицензией) и (или) статистический пакет SPSS Statistics.

### **Информационные справочные системы**

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. Annual Reviews [Электронный ресурс]. – URL: <http://arjournals.annualreviews.org/>.
3. EbscoHost [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.ebscohost.com/>.
4. Psychology [Электронный ресурс] // Science Direct. – URL: <http://www.sciencedirect.com/science/browse/sub/psychology>.
5. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/>.
6. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»[Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>

7. Университетская библиотека online [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/>.
8. ProQuest [Электронный ресурс]. – URL: <http://search.proquest.com/index>.
9. PsyJournals.ru [Электронный ресурс]: Портал психологических изданий. – URL: <http://psyjournals.ru/>.

### 13. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для обеспечения интерактивных методов обучения для чтения лекций требуется аудитория с мультимедиа (компьютер и проектор, возможен вариант с интерактивной доской).

Для проведения дискуссий и круглых столов, возможно, использование аудиторий со специальным расположением столов и стульев.

Для подготовки к занятиям студентам обеспечивается доступ к библиотеке ЧОУ ВО «Балтийский Гуманитарный Институт» и помещениям для самостоятельной работы, оснащенным компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

Для проведения занятий необходимо использование компьютерных классов или лекционных аудиторий, оборудованных компьютерной техникой с установленных на ней лицензионным программным обеспечением (п. 12.2).

<p>Лекционная аудитория №7</p>	<p>Договор субаренды № 185-10/Н от 01 декабря 2016 г.  Дополнительное соглашение к договору субаренды № 185-10/Н от 01 декабря 2016 г.  Договор Субаренды № 116/16-976/5 от 13 декабря 2017 г.  Договор № 01-12/17 на организацию питания сотрудников, преподавателей, студентов, слушателей от 01 декабря 2017 г.  Положение о библиотеке от 23 августа 2016 г.  Положение о медицинском обслуживании от 23 августа 2016 г.</p> <p>Мультимедиа-проектор NEC NP210  Экран на штативе  ПК  Интернет 1 Мб/с  Классная доска  Классные столы 20  Стулья 39</p>	<p>Договор № 267-11/17 об оказании информационных услуг по предоставлению доступа к базовой коллекции ЭБС «Университетская библиотека онлайн» от 25 декабря 2017 г.  Лицензионный договор № 664 о предоставлении Программного обеспечения «Антиплагиат.ВУЗ» от 25 декабря 2017 г.  Договор № С8/21 по оказанию услуг по сопровождению разрабатываемого Электронного периодического справочника «Система ГАРАНТ» от 01 декабря 2017 г.  Договор о сотрудничестве с образовательной организацией общего и профессионального образования, включающий в образовательный процесс изучение программных продуктов фирмы «1С» от 23 марта 2016 г.  Лицензионный договор № 6-15-015 об использовании программных продуктов : «Альт-Инвест Сумм 7», «Альт-Финансы 2», «Альт-Прогноз 2» от 29 декабря 2015 г.  Лицензионный договор № 6-17-022 об использовании программного продукта «Альт-Финансы 3» от 29 ноября 2017 г.  Договор поставки Программно-технического комплекса «БОС-ТЕСТ Профессиональный» № 01/Б от 31 января 2014 г.  Лицензионный договор об использовании ПО для образовательной и научно-исследовательской деятельности IBM SPSS Statistics Base от 25 декабря 2015 г.  Договор № 20022016/2 о приобретении лазерного стрелкового тренажера от 20 февраля 2017 г.  Программный комплекс Лонгитюд, лицензия № 460 от 04 февраля 2013 г.  Windows Professional 8.1  № лицензии 63580963  От 23.05. 2014</p>
	<p>Договор субаренды № 185-10/Н от</p>	<p>Договор № 267-11/17 об оказании</p>

<p>Компьютерный класс для групповых занятий и самостоятельной работы №274</p>	<p>01 декабря 2016 г. Дополнительное соглашение к договору субаренды № 185-10/Н от 01 декабря 2016 г. Договор Субаренды № 116/16-976/5 от 13 декабря 2017 г. Договор № 01-12/17 на организацию питания сотрудников, преподавателей, студентов, слушателей от 01 декабря 2017 г. Положение о библиотеке от 23 августа 2016 г. Положение о медицинском обслуживании от 23 августа 2016 г.</p> <p>Мультимедиа-проектор NEC NP210 Экран на штативе 11 ПК Интернет 1 Мб/с Классная доска</p>	<p>информационных услуг по предоставлению доступа к базовой коллекции ЭБС «Университетская библиотека онлайн» от 25 декабря 2017 г. Лицензионный договор № 664 о предоставлении Программного обеспечения «Антиплагиат.ВУЗ» от 25 декабря 2017 г. Договор № С8/21 по оказанию услуг по сопровождению разрабатываемого Электронного периодического справочника «Система ГАРАНТ» от 01 декабря 2017 г. Договор о сотрудничестве с образовательной организацией общего и профессионального образования, включающий в образовательный процесс изучение программных продуктов фирмы «1С» от 23 марта 2016 г. Лицензионный договор № 6-15-015 об использовании программных продуктов : «Альт-Инвест Сумм 7», «Альт-Финансы 2», «Альт-Прогноз 2» от 29 декабря 2015 г. Лицензионный договор № 6-17-022 об использовании программного продукта «Альт-Финансы 3» от 29 ноября 2017 г. Договор поставки Программно-технического комплекса «БОС-ТЕСТ Профессиональный» № 01/Б от 31 января 2014 г. Лицензионный договор об использовании ПО для образовательной и научно-исследовательской деятельности IBM SPSS Statistics Base от 25 декабря 2015 г. Договор № 20022016/2 о приобретении лазерного стрелкового тренажера от 20 февраля 2017 г. Программный комплекс Лонгитюд, лицензия № 460 от 04 февраля 2013 г. Windows Professional 10 № лицензии 66443350 От 12.02. 2016</p>
---	---	---

#### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, семинары, практические занятия).

Семинарские занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий, описанных в п. 5.1.

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

*Подготовка к лекции* заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по рекомендуемым учебникам и учебным пособиям,
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые Вы зададите лектору на лекции.

*Подготовка к семинарским занятиям:*

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов.
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя.

Учтите, что:

- Готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы.
- Рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

*Подготовка к практическим занятиям:*

При подготовке к практическим занятиям познакомьтесь с темой, обратите внимание на рассмотрении данной темы в курсе лекций. Если тема на лекции не рассматривалась, изучите предлагаемую литературу (это позволит Вам найти ответы на теоретические вопросы). После этого приступайте к выполнению практических заданий.

*Самостоятельная работа.*

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении педагогической практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

*Подготовка к экзамену.*

К экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры практики, иллюстрирующие теоретические положения.

В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой по дисциплине,
- перечнем знаний и умений, которыми должен владеть студент,
- тематическими планами лекций, семинарских занятий,
- учебными пособиями, а также электронными ресурсами,
- перечнем вопросов к экзамену.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и семинарских занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи экзамена.

## **15. Методические указания для преподавателя по реализации дисциплины (модуля)**

При организации обучения по дисциплине преподаватель должен обратить особое внимание на организацию семинарских и практических занятий и самостоятельной работы студентов, поскольку курс предполагает широкое использование интерактивных методов обучения.



При реализации дисциплины используются следующие *интерактивные* формы проведения занятий:

- проблемная лекция,
- презентации с возможностью использования различных вспомогательных средств;
- круглый стол (дискуссия).

**Проблемная лекция**– учебная проблема ставится преподавателем до лекции и должна разворачиваться на лекции в живой речи преподавателя, так как проблемная лекция предполагает диалогическое изложение материала. С помощью соответствующих методических приемов (постановка проблемных и информационных вопросов, выдвижение многообразных гипотез и нахождение тех или иных путей их подтверждения или опровержения), преподаватель побуждает студентов к совместному размышлению и дискуссии, хотя индивидуальное восприятие проблемы вызывает различия и в ее формулировании. (Чем выше степень диалогичности лекции, тем больше она приближается к проблемной и тем выше ее ориентирующий, обучающий и воспитывающий эффекты, а также формирование мотивов нравственных и познавательных потребностей).

**Презентации** – документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.). Цель презентации – донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

Презентация может представлять собой сочетание текста, компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда (но не обязательно все вместе), которые организованы в единую среду. Кроме того, презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации. Отличительной особенностью презентации является ее интерактивность, то есть создаваемая для пользователя возможность взаимодействия через элементы управления.

В зависимости от места использования презентации различаются определенными особенностями:

Презентация, созданная для самостоятельного изучения, может содержать все присущие ей элементы, иметь разветвленную структуру и рассматривать объект презентации со всех сторон.

Презентация, созданная для поддержки какого-либо мероприятия или события, отличается большей минималистичностью и простотой в плане наличия мультимедиа и элементов дистанционного управления, обычно не содержит текста, так как текст проговаривается ведущим, и служит для наглядной визуализации его слов.

Презентация, созданная для видеодемонстрации, не содержит интерактивных элементов, включает в себя видеоролик об объекте презентации, может содержать также текст и аудиодорожку.

Основная цель презентации помочь донести требуемую информацию об объекте презентации.

**Круглый стол** организуется следующим образом:

- 1) Преподавателем формулируются вопросы, обсуждение которых позволит всесторонне рассмотреть проблему;
- 2) Вопросы распределяются по подгруппам и раздаются участникам для целенаправленной подготовки;
- 3) Для освещения специфических вопросов могут быть приглашены специалисты (исследователь детского движения) либо эту роль играет сам преподаватель;
- 4) В ходе занятия вопросы раскрываются в определенной последовательности.
- 5) Выступления специально подготовленных студентов обсуждаются и дополняются. Задаются вопросы, студенты высказывают свои мнения, спорят, обосновывают свою точку зрения.

**Дискуссия**, как особая форма всестороннего обсуждения спорного вопроса в публичном собрании, в частной беседе, споре, реализуется в дисциплине «Добровольные

детские течения», как коллективное обсуждение какого-либо вопроса, проблемы или сопоставление информации, идей, мнений, предложений.

Целью проведения дискуссии в этом случае является обучение, тренинг, изменение установок, стимулирование творчества и др.

В проведении дискуссии используются различные организационные методики:

- *Методика «вопрос – ответ»* – разновидность простого собеседования; отличие состоит в том, что применяется определенная форма постановки вопросов для собеседования с участниками дискуссии-диалога.
- *Методика «лабиринта»* или метод последовательного обсуждения – своеобразная шаговая процедура, в которой каждый последующий шаг делается другим участником. Обсуждению подлежат все решения, даже неверные (тупиковые).
- *Методика «эстафеты»* – каждый заканчивающий выступление участник передает слово тому, кому считает нужным.