

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования**

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

Кафедра коррекционной педагогики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата**

**СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

Направления подготовки:

39.03.02 Социальная работа, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02  
Психолого-педагогическое образование, 44.03.03 Специальное  
(дефектологическое) образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с  
двумя профилями подготовки), 45.03.02 Лингвистика

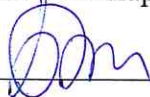
Квалификация: бакалавр

Красноярск, 2021

Рабочая программа дисциплины «Социокультурная адаптация к образовательной среде» составлена доцентом кафедры коррекционной педагогики А.В. Мамаевой

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры коррекционной педагогики протокол № 7 от «12» марта 2021 г.

зав. кафедрой \_\_\_\_\_



О.Л. Беляева

Одобрено научно-методическим советом университета

Протокол № 7 от «15» апреля 2021г.

Председатель \_\_\_\_\_



/ Е.Н. Юшипина

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «Социокультурная адаптация к образовательной среде» разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей на основании ФГОС ВО по направлениям подготовки: 39.03.02 Социальная работа, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 45.03.02 Лингвистика.

Рабочая программа дисциплины предназначена для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

Дисциплина «Социокультурная адаптация к образовательной среде» является дисциплиной по выбору обучающегося и относится к вариативной части дисциплин адаптационного модуля.

**Трудоемкость дисциплины** (общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины) составляет 1 з. е. или 36 часов, из них 18 часов аудиторных занятий (18 часов семинарских) и 18 часов самостоятельной работы для бакалавров очной и заочной форм обучения.

**Цели освоения дисциплины:** формирование у обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата компетенций самоорганизации и саморазвития, в том числе здоровьесбережения, подготовка к социально-психологической адаптации в обществе и окружающей среде, а также получение знаний о механизмах сохранения здоровья и компенсации болезни.

**Планируемые результаты обучения.** В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями.

Таблица 1.

## Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
<p>Получение обучающимися знаний о факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности человека и его здоровье</p>	<p><b>Знать:</b> объекты, виды, задачи образовательной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> работать с литературными источниками; искать информацию, необходимую для решения диагностических, психокоррекционных и психотерапевтических задач в области психологии стресса.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самостоятельной работы, самоорганизации и организации выполнения поручений; пользоваться специальной литературой при самостоятельной подготовке рефератов, докладов, эссе.</p>	<p>Для направлений подготовки 39.03.02, 44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05, 45.03.02 - способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);</p> <p>Для направлений подготовки: 45.03.02- владение навыками социокультурной и межкультурной коммуникации, обеспечивающими адекватность социальных и профессиональных контактов (ОК-5);</p> <p>Для направлений подготовки: 44.03.01, 44.03.05 - способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)</p>
<p>Подготовка обучающихся, использующих в своей образовательной деятельности медико-психологические знания, умения и навыки с целью: - эффективной организации учебного процесса в соответствии с гигиеническими требованиями, уровнем</p>	<p><b>Знать:</b> виды и критерии здоровья, факторы, влияющие на здоровье; основные нормы и принципы здорового образа жизни; направления профилактики психологически обусловленных профессиональных заболеваний.</p> <p><b>Уметь:</b> физиологически правильно организовать учебный (трудовой) процесс; применять умения и навыки в реализации программы по здоровому образу жизни; планировать и осуществлять психологическую реабилитацию с учетом возрастных, медико-биологических, социально-психологических особенностей;</p>	<p>Для направлений подготовки: 39.03.02, 44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05, 45.03.02- способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК-6);</p> <p>Для направлений подготовки: 44.03.01, 44.03.05 - способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК-5)</p>

<p>функциональных возможностей организма, состоянием здоровья. Ознакомление обучающихся с организацией профессиональной деятельности; ознакомление с сохранением здоровья при различных видах деятельности; знакомство с механизмами психологической защиты</p>	<p>выявлять факторы опасностей для здоровья и зоны повышенного риска в профессиональной деятельности; предлагать средства и организационно-технические мероприятия по профилактике и предотвращению профессиональных деформаций, созданию условий для надежной и безопасной деятельности. <b>Владеть:</b> навыками принятия решений, направленных на предупреждение угроз нарушений здоровья, навыками психической саморегуляции здоровья; навыками системного анализа стрессовых ситуаций и стрессовых состояний; методами диагностики стрессовых состояний и особенностей их преодоления; современными методами, приемами и специальными техническими средствами.</p>	
---	---	--

**Контроль результатов освоения дисциплины.** В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как подготовка к семинарам, подготовка презентаций, эссе и докладов по выбранной проблеме. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации». Итоговая форма контроля – зачет.

**Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:**

1. Современное традиционное обучение (семинары, зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):
  - а) интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар);
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
  - а) технологии индивидуализации обучения.

**Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами образовательной программы**

**Данная дисциплина направлена на адаптацию обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ к новой образовательной среде**

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности и изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
Педагогика	Коррекционной педагогики	Нет	

**Технологическая карта обучения дисциплине**  
**Социокультурная адаптация к образовательной среде**  
(наименование дисциплины)

**Направления подготовки**

39.03.02 Социальная работа, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями  
 подготовки), 45.03.02 Лингвистика

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

**по очной и заочной форме обучения**  
(общая трудоемкость | з. е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов			Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров		
<b>Раздел 1. Соотношение здоровья и болезни как особых состояний человека</b>						
Тема 1. Здоровье и болезнь. Понятие, критерии здоровья. Психология здоровья и болезни	4	2	-	2	2	1. Составление словаря специальных терминов дисциплины. 2. Выполнение практических заданий.
Тема 2. Рациональный режим жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья	4	2	-	2	2	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. 3. Написание рефератов, подготовка докладов. 4. Выполнение практических заданий.
Тема 3. Основные направления сохранения и укрепления здоровья	4	2	-	2	2	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. 3. Написание рефератов, подготовка докладов.
						Проверка содержания конспекта. Подведение итогов по практическим заданиям. Анализ работы на занятиях. Анализ работы на занятиях. Доклады. Дискуссия.

Тема 4. Реакция на болезнь в зависимости от психологических особенностей личности	8	4	-	4	4	4	докладов. 1. Подготовка к занятию по теме. 2. Решение тестов. 3. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. 4. Написание рефератов, подготовка докладов.	Анализ работы на занятиях. Проверка тестовых заданий. Доклады. Дискуссия.
<b>Раздел 2. Адаптационно-приспособительная деятельность и функциональные резервы организма</b>								
Тема 5. Коррекция, компенсация и адаптация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата	4	2	-	2	2	2	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. 3. Написание рефератов, подготовка докладов. 4. Выполнение практических заданий.	Анализ работы на занятиях. Подведение итогов по практическим заданиям.
Тема 6. Психология стрессовых ситуаций. Профилактика стресса	4	2	-	2	2	2	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. 3. Написание рефератов, подготовка докладов.	Анализ работы на занятиях. Доклады. Дискуссия.
Тема 7. Принципы и методы коррекции психологических реакций на болезнь и инвалидность	8	4	-	4	4	4	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. 3. Написание рефератов, подготовка докладов. 4. Выполнение практических заданий. 5. Решение тестов. 6. Подготовка к зачету.	Анализ работы на занятиях. Подведение итогов по практическим заданиям. Проверка тестовых заданий. Оценка итоговых знаний по дисциплине на зачетном занятии.



<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>Форма итогового контроля по учебному плану</b>	<b>Зачет</b>							
<b>Всего:</b>	<b>36</b>							

## СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Введение

Реализация дисциплины «Социокультурная адаптация к образовательной среде» предполагает использование приемов консультирования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с целью их более эффективной адаптации к обучению в университете, а также дальнейшей личностной и профессиональной социализации.

Дисциплина «Социокультурная адаптация к образовательной среде» нацелена на изучение особенностей и особых образовательных потребностей лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата; на развитие психических и физических качеств, необходимых для освоения содержания образования в университете.

Данная дисциплина закладывает как теоретические, так и практические навыки. Содержание дисциплины базируется на основных научных принципах коррекции психологических реакций на болезнь и инвалидность.

Технология обучения по дисциплине включает в себя семинарские занятия, самостоятельную работу обучающихся, промежуточный контроль, зачет в конце курса. Практические занятия проводятся с использованием имеющейся в КГПУ им. В.П. Астафьева FM – системы, информационных ресурсов.

Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ОПОП бакалавриата – развитие у обучающихся личностных качеств, а также формирование универсальных компетенций - самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение).

## **Содержание дисциплины**

**Раздел 1. Соотношение здоровья и болезни как особых состояний человека.**

**Тема 1. Здоровье и болезнь. Понятие, критерии здоровья. Психология здоровья и болезни.**

Физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, влияющие на здоровье, показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья. Показатели популяционного здоровья. Влияние наследственности, социально-экономических и природных условий на состояние здоровья.

Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Психологические аспекты надежности и безопасности профессиональной деятельности.

Медицинские и психологические аспекты качества жизни. Критерии тяжести болезни: критерий летальности, вероятности инвалидности и потери трудоспособности. Факторы, оказывающие влияние на выработку субъективного отношения к болезни. Социальные и индивидуально-психологические факторы в выработке отношения к болезни. Отношение к болезни в зависимости от необходимости радикального или паллиативного лечения, социальной значимости болезни и традиционного отношения к ней в микросоциуме, влияния болезни на возможность поддерживать прежний уровень общения, на семейную сферу, а также на сферу развлечений и интересов.

**Тема 2. Рациональный режим жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

Значение и особенности построения режима дня для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основные компоненты режима: сон, прием пищи, личная гигиена, прогулки, профессиональная деятельность. Образовательная деятельность. Отдых.

Понятие социальной адаптации. Организация жизни обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в период адаптации к

образовательному учреждению. Три группы адаптации: физиологическая, напряженная, патологическая.

### **Тема 3. Основные направления сохранения и укрепления здоровья.**

Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие программы. Формирование культуры здоровья на протяжении всего периода обучения. Развитие и совершенствование личности, духовно-нравственного, физического, психологического здоровья. Методы психологической диагностики и коррекции здоровья.

### **Тема 4. Реакция на болезнь в зависимости от психологических особенностей личности.**

Значение возраста при субъективной оценке болезни. Реакция на болезнь людей умственного и физического труда. Значение особенностей темперамента при субъективной оценке болезни, отношение людей с различным темпераментом к ограничению движений, боли.

Мировоззренческие установки в отношении происхождения заболеваний: болезнь как кара, болезнь как испытание, болезнь как назидание другим, болезнь как расплата. Установки в отношении происхождения заболеваний как вызванных наследственными или средовыми причинами: болезнь как неизбежность, болезнь как стечение обстоятельств, болезнь как собственная ошибка. Зависимость взглядов на болезнь от уровня образования и культуры.

Основные проблемы и потребности больного (проблемы боли, тревоги, симптомы депрессии др.). Степень осознания больным своего состояния. Психическая индивидуальность и медицинская психология: внутренняя картина болезни. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий компонент отношения к болезни. Знания о болезни, осознание, понимание роли и влияния болезни на жизненное функционирование больного, предполагаемый прогноз; ощущение и переживание болезни; связанные с болезнью реакции, способствующие адаптации или дезадаптации к ней и выработке определенной стратегии поведения.

## **Раздел 2. Адаптационно-приспособительная деятельность и функциональные резервы организма.**

### **Тема 5. Коррекция, компенсация и адаптация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.**

Понятия коррекция, компенсация, адаптация. Адаптация, как форма освоения системами воздействий внешней и внутренней среды, заключающаяся в тенденции к установлению с ними гармонического равновесия.

Биологическая адаптация: приспособление организма человека к условиям среды, выражающееся в изменении внешних и внутренних особенностей органа, функции или всего организма под влиянием изменившихся условий среды.

Социальная адаптация – процесс становления личности, обучения индивида и усвоения им ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу, социальной общности, группе. Взаимосвязь биологической и социальной адаптации с проблемой здоровья индивида и проблемой общественного здоровья.

### **Тема 6. Психология стрессовых ситуаций. Профилактика стресса.**

Общий адаптационный синдром (ОАС). Физиология и психология стресса. Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций. Виды стрессовых ситуаций. Эмоциональный стресс или эмоциональное перенапряжение. Стрессовые реакции в учебной и трудовой деятельности.

Психологическая травма. Посттравматические стрессовые расстройства и другие реакции человека на стрессовую ситуацию. Возможность посттравматического роста и развития личности в стрессовых ситуациях. Психическое и соматическое (телесное). Стрессовая реакция как концентрированная сущность взаимоотношения психики и тела. Участие всех систем в ответ на стресс — нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной и т.п.

Психология поведения личности в стрессовых ситуациях. Преодоление и механизмы психологической защиты личности. Феномен жизнестойкости личности в стрессовых ситуациях. Индивидуальные различия в ответ на стрессовую реакцию. Стресс в профессиональной деятельности. Причины профессиональных стрессов. Факторы, влияющие на развитие профессионального стресса. Показатели стрессового состояния в профессиональной деятельности. Направления профилактики стресса.

### **Тема 7. Принципы и методы коррекции психологических реакций на болезнь и инвалидность.**

Формы и виды психологической помощи при неадекватных реакциях на болезнь и инвалидность. Психотерапия, психоконсультирование, психокоррекция. Формирование личностной позиции, специфического мировоззрения и выработка активной позиции по отношению к болезни и инвалидности. Обучение способам восстановления или сохранения эмоционального комфорта в условиях болезни и инвалидности.

Обучение навыкам саморегуляции. Психологическая помощь при стрессах.

Диагностика личности в стрессовых ситуациях. Профилактика стрессовых состояний. Социальная и психологическая поддержка в стрессовых ситуациях. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях. Эффективные способы помощи людям в стрессовых ситуациях. Профилактика и коррекция стрессовых расстройств.

Психотерапия больных: звукотерапия, музыкотерапия и т. д. Способы регуляции эмоциональных состояний: изменение тонуса скелетных мышц и дыхания; активное включение представлений и чувственных образов; использование программирующей и регулирующей роли слова. Упражнения на концентрацию внимания. Формирование навыков расслабления мышц лица и рук.

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** объекты, виды, задачи образовательной деятельности; виды и критерии здоровья, факторы, влияющие на здоровье; основные нормы и принципы здорового образа жизни; направления профилактики психологически обусловленных профессиональных заболеваний.

**уметь:** работать с литературными источниками; искать информацию, необходимую для решения диагностических, психокоррекционных и психотерапевтических задач в области психологии стресса; физиологически правильно организовать учебный (трудовой) процесс; применять умения и навыки в реализации программы по здоровому образу жизни; планировать и осуществлять психологическую адаптацию с учетом возрастных, медико-биологических, социально-психологических особенностей; выявлять факторы опасностей для здоровья и зоны повышенного риска в профессиональной деятельности; предлагать средства и организационно-технические мероприятия по профилактике и предотвращению профессиональных деформаций, созданию условий для надежной и безопасной деятельности.

**владеть:** навыками самостоятельной работы, самоорганизации и организации выполнения поручений; пользоваться специальной литературой при самостоятельной подготовке рефератов, докладов, эссе; навыками принятия решений, направленных на предупреждение угроз нарушений здоровья, навыками психической саморегуляции здоровья; навыками системного анализа стрессовых ситуаций и стрессовых состояний; методами диагностики стрессовых состояний и особенностей их преодоления; современными методами, приемами и специальными техническими средствами обучения.

В результате изучения дисциплины «Социокультурная адаптация к образовательной среде» у обучающихся должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

ОК-4 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия – для направления подготовки 43.03.01;

ОК-5 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия – для направлений подготовки: 44.03.01, 44.03.05;

ОК-6 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия – для направлений подготовки: 39.03.02, 44.03.02, 44.03.03;

ОК-6 – способность к самоорганизации и самообразованию – для направлений подготовки: 44.03.01, 44.03.05

ОК-5 – способность к самоорганизации и самообразованию – для направления подготовки 43.03.01;

ОК-5 – владение навыками социокультурной и межкультурной коммуникации, обеспечивающими адекватность социальных и профессиональных контактов – для направления подготовки 45.03.02;

ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию – для направлений подготовки 39.03.02, 44.03.02, 44.03.03.

### **Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Рабочая программа дисциплины «Социокультурная адаптация к образовательной среде» отражает содержание курса и последовательность его изучения. Каждый из дисциплинарных разделов содержит рейтинг-контроль текущей работы, промежуточный рейтинг контроль и итоговый рейтинг контроль, включающие многие виды самостоятельной работы (подготовка рефератов, практические задания, тестовые задания, выступление на семинарах и др.), которые в совокупности дают общую оценку полученных знаний.

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) – русский. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения



активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы обучающихся в информационной образовательной среде.

### **Семинарские занятия**

Семинарские занятия представляют собой детализацию теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование обучающихся по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям: ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем; участие в дискуссиях; выполнение заданий. Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений. Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

### **Самостоятельная работа обучающегося**

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;

- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

**Эссе (реферат, доклад).** Реферат – индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса. Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата. При своевременной защите работа оценивается наивысшим баллом, при опоздании на 1 неделю балл снижается на 2, при опоздании на 2 недели балл снижается еще раз на 2. При опоздании более чем на 2 недели работа не оценивается. Оценивание реферата входит в проектную оценку.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины/курса	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура)	Количество зачетных единиц/кредитов	
Социокультурная адаптация к образовательной среде	39.03.02 Социальная работа, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 45.03.02 Лингвистика	1 ЗЕТ	
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>			
Последующие: Основы ЗОЖ и гигиена.			
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1</b>			
	<b>Форма работы</b>	<b>Количество баллов 40 %</b>	
		min	max
Текущая работа	Эссе (реферат, доклад), разработка презентации доклада.	<b>10</b>	<b>15</b>
	Тестирование, составление словаря специальных терминов	<b>10</b>	<b>15</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Индивидуальное собеседование	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>40</b>
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2</b>			
	<b>Форма работы</b>	<b>Количество баллов 40 %</b>	
		min	max
Текущая работа	Аудиторная работа: выполнение практических заданий по конспектированию лекционного материала с последующим изложением	<b>10</b>	<b>15</b>
	Тестирование, составление словаря специальных терминов	<b>10</b>	<b>15</b>
<b>Промежуточный рейтинг-контроль</b>	Индивидуальное собеседование	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>40</b>
<b>Итоговый модуль</b>			
	<b>Форма работы*</b>	<b>Количество баллов 20 %</b>	
		min	max
Итоговая работа	Подготовка к зачету	<b>10</b>	<b>20</b>

Итого		<b>0</b>	<b>0</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ</b>			
	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БМ № 2 Тема № 5	Подготовка дополнительных (более двух дисциплин) конспектов лекций	<b>0</b>	<b>20</b>
Итого		<b>0</b>	<b>20</b>

**Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки**

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
60-72	3 (удовлетворительно)/зачет
73-86	4 (хорошо)/зачет
87-100	5 (отлично)/зачет

ФИО преподавателя: Мамаева А.В.

Обсуждено и актуализировано на заседании кафедры коррекционной педагогики Протокол № 7 от 12 марта 2021 г.

Зав. кафедрой    Беляева О.Л. 

# КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

## Социокультурная адаптация к образовательной среде

(наименование дисциплины)

### Направления подготовки

39.03.02 Социальная работа, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 45.03.02 Лингвистика

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

### по очной и заочной форме обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
<b>Основная литература</b>		
Бутенко С. Практическая психология: личность и группа. Учебное пособие. Красноярск, 2016. 224с.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева <a href="http://elib.kspu.ru/document/27044">http://elib.kspu.ru/document/27044</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Шилов С. Н., Савченков Ю. И. Психофизиология: учебное пособие для студентов-психологов. - Красноярск: КГПУ, 2013. - 108 с. // ЭБС КГПУ им. В.П.Астафьева	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева <a href="http://www.elib.kspu.ru/library/book/5686/">http://www.elib.kspu.ru/library/book/5686/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Бутенко С. Арт-терапия: разнообразие методов и техник индивидуальной и групповой работы. Учебное пособие. Красноярск, 2016. 146с.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева <a href="http://elib.kspu.ru/document/27043">http://elib.kspu.ru/document/27043</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Методология и методика психолого-педагогических исследований: сборник диагностических заданий/ сост. И. А. Яценко. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 72 с.	Библиотека КГПУ	88
Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суболятов. - 2-е изд., стереотип. - Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2010. - 214 с.	Библиотека КГПУ	40
Основы медицинских знаний: учебное пособие / Р. И. Айзман [и др.]. - Новосибирск: Арта, 2011. - 224 с.	Библиотека КГПУ	47

Бардецкая Я.В., Кулакова Т.И., Потылицина В.Ю. Основы общей и возрастной психофизиологии: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 270 с.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева <a href="http://elib.kspu.ru/document/29745">http://elib.kspu.ru/document/29745</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Дополнительная литература</b>		
Смирнов, В.М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность: учебное пособие / В.М. Смирнов, С.М. Будылина. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 336 с.	Библиотека КГПУ	15
Шульговский В.В. Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии [Текст] : учебник / В.В. Шульговский. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2008. - 528 с.	Библиотека КГПУ	19
Кулакова Т.И., Бардецкая Я.В. Психиатрия: учебное пособие для бакалавров; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2017. – 165 с.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева <a href="http://elib.kspu.ru/document/29746">http://elib.kspu.ru/document/29746</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>		
Стресс, адаптация и болезнь. Методическая разработка для самостоятельной работы студентов, обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению 050400 «психолого-педагогическое образование» / под ред. проф. С.Н. Шилова. - Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. - 15 с.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева <a href="http://elib.kspu.ru/document/5687">http://elib.kspu.ru/document/5687</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Столяренко, А.М. Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов: учебник / А.М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. - 463 с.	Библиотека КГПУ	50
<b>Ресурсы сети Интернет</b>		
Региональная общественная организация инвалидов Перспектива	<a href="https://perspektiva-inva.ru/inclusive-edu/practice/3413-vv-3413">https://perspektiva-inva.ru/inclusive-edu/practice/3413-vv-3413</a>	свободный
Никифоров Г.С. Практикум по психологии здоровья, 2005. - 350 с.	<a href="http://www.koob.ru/nikiforov_gs/praktikum_po_psihologii_zdorovmzya">http://www.koob.ru/nikiforov_gs/praktikum_po_psihologii_zdorovmzya</a>	свободный
<b>Информационные справочные системы</b>		

Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал.

<http://elibrary.ru>

свободный

East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ

<https://dlib.eastview.com/>

Индивидуальный неограниченный доступ

Гарант [Электронный ресурс] : информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.

Научная библиотека (1-02)

Локальная сеть вуза

Согласовано:

Заместитель директора ИБ (должность структурного подразделения) И.Ф. (подпись) Иванов И.О. (Фамилия И.О.) 11.06.2018 (дата)

**КАРТА МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Социокультурная адаптация к образовательной среде**

(наименование дисциплины)

**Направления подготовки**

39.03.02 Социальная работа, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 45.03.02 Лингвистика

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

**по очной и заочной форме обучения**

(общая трудоемкость 1 з. е.)

Аудитория	Оборудование
Аудитории для семинарских занятий	
№3-08 (корпус 5)	учебная доска, интерактивная доска SMART Technologies, проектор SonyVPL-FX37, персональный компьютер, учебно-методическая литература по дисциплине, ПО (Лицензия 61682056; 31.03.2013; Windows (фактическое количество 10). Реестр личного кабинета Windows. Лицензия 66107086; 31.12.2015; Office Standart (фактическое количество 41). Реестр личного кабинета Windows)
№1-07 (корпус 5)	учебная доска, проектор SonyVPL-FX37, персональный компьютер, учебно-методическая литература по дисциплине, ПО (Лицензия 61682056; 31.03.2013; Windows (фактическое количество 10). Реестр личного кабинета Windows. Лицензия 66107086; 31.12.2015; Office Standart (фактическое количество 41). Реестр личного кабинета Windows)
Аудитории для внеаудиторной работы	
№3-12 (корпус 5)	Компьютеры, интерактивная доска, видеопроектор, учебно-методическая литература по дисциплине, ПО (Windows Starter (фактическое количество 3). Реестр личного кабинета Windows. Лицензия 46157048; 30.11.2009; Office Standart (фактическое количество 12). Реестр личного кабинета Windows)




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)


Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра-разработчик: кафедра коррекционной педагогики

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры  
Протокол № 7 от 12 марта 2021 г.  
  
\_\_\_\_\_ Беляева О.Л.  
подпись

ОДОБРЕНО

на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
Протокол № 7 от 30 марта 2021 г.  
  
\_\_\_\_\_ Беляева О.Л.  
подпись

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации обучающихся

по дисциплине «Социокультурная адаптация к образовательной среде»

39.03.02 Социальная работа, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 45.03.02

Лингвистика

---

(код и наименование направления подготовки)

Бакалавр

(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: А.В. Мамаева, доцент кафедры коррекционной педагогики

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Социокультурная адаптация к образовательной среде» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки: 39.03.02 Социальная работа, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 45.03.02 Лингвистика
- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

## 2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины.

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ОК-4 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия – для направления подготовки 43.03.01;

ОК-5 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия – для направлений подготовки: 44.03.01, 44.03.05;

ОК-6 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия – для направлений подготовки: 39.03.02, 44.03.02, 44.03.03;

ОК-6 – способность к самоорганизации и самообразованию – для направлений подготовки: 44.03.01, 44.03.05

ОК-5 – способность к самоорганизации и самообразованию – для направления подготовки 43.03.01;

ОК-5 – владение навыками социокультурной и межкультурной коммуникации, обеспечивающими адекватность социальных и профессиональных контактов – для направления подготовки 45.03.02;

ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию – для направлений подготовки 39.03.02, 44.03.02, 44.03.03.

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины,	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы
-------------	-------------	--------------	--------------------------

	практики, участвующие в формировании		Номер	Форма
<p>Для направлений подготовки 39.03.02, 44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05, 45.03.02 - способность к самоорганизации и и самообразованию (ОК-7);</p> <p>Для направлений подготовки: 45.03.02- владение навыками социокультурной и межкультурной коммуникации, обеспечивающими адекватность социальных и профессиональных контактов (ОК-5);</p> <p>Для направлений подготовки: 44.03.01, 44.03.05 - способность к самоорганизации и и самообразованию (ОК-6)</p>	<p>Дисциплины адаптационного модуля для обучающихся с ОВЗ</p>	<p>текущий контроль успеваемости</p>	2	тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины;
			4	аудиторная работа: выполнение практических заданий по конспектированию лекционного материала с последующим изложением (на материале изучаемых дисциплин);
			3	Эссе (реферат, доклад)
			5	индивидуальное собеседование
		<p>Дисциплины адаптационного модуля для обучающихся с ОВЗ</p>	<p>промежуточная аттестация</p>	1
<p>Для направлений подготовки: 39.03.02, 44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05,</p>	<p>Дисциплины адаптационного модуля для обучающихся с ОВЗ</p>	<p>текущий контроль успеваемости</p>	2	тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины;
			4	аудиторная работа: выполнение практических заданий по конспектированию

45.03.02- способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК- 6); Для направлений подготовки: 44.03.01, 44.03.05 - способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК- 5)				лекционного материала с последующим изложением (на материале изучаемых дисциплин);
			3	Эссе (реферат, доклад)
			5	индивидуальное собеседование
	Дисциплины адаптационного модуля для обучающихся с ОВЗ	промежуточная аттестация	1	зачет

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачету.

3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Оценочное средство: вопросы к зачету.

Разработчик: доцент кафедры коррекционной педагогики, А.В. Мамаева.

Критерии оценивания по оценочному средству 1 - вопросы к зачету.

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно /зачтено
Для направлений подготовки 39.03.02, 44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05, 45.03.02 - способность к самоорганизации и самообразованию	Обучающийся имеет глубокие знания программного теоретического материала, четко, грамотно, точно излагает материал, умеет применять теоретические знания на практике.	Обучающийся имеет хорошие знания программного теоретического материала, иногда допускает неточности в его изложении, хорошо выполняет практические задания.	Обучающийся имеет знания основного материала, но допускает неточности в его изложении, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала,

<p>(ОК-7); Для направлений подготовки: 45.03.02- владение навыками социокультурной и межкультурной коммуникации, обеспечивающим и адекватность социальных и профессиональных контактов (ОК-5); Для направлений подготовки: 44.03.01, 44.03.05 - способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)</p>			<p>испытывает затруднения в выполнении практических работ.</p>
<p>Для направлений подготовки: 39.03.02, 44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05, 45.03.02- способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК-6); Для направлений подготовки: 44.03.01, 44.03.05 - способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК-5)</p>	<p>Обучающийся на высоком уровне готов укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Обучающийся на среднем уровне готов укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Обучающийся на удовлетворительном уровне готов укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

##### 4.1. Фонды оценочных средств включают:

тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины;  
проверка презентации эссе (реферата, доклада);

аудиторная работа: выполнение практических заданий по конспектированию лекционного материала с последующим изложением (на материале изучаемых дисциплин);

индивидуальное собеседование по теме занятия.

##### 4.2. Критерии оценивания.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Обучающийся опирается на теоретические знания по дисциплине	3
Применяет ранее изученные междисциплинарные знания	6
Использует дополнительную информацию (книги, компьютерные и медиа-пособия, цифровые образовательные ресурсы и др.), необходимую при решении тестовых заданий.	6
Максимальный балл	15

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – составленному эссе (реферату, докладу) / презентации

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Актуальность темы эссе (реферата, доклада)	5
Полнота раскрытия содержания проблемы исследования в докладе	5
Углубленность и проработанность научной литературы по теме эссе (реферата, доклада)	3
Оригинальность подачи материала, презентации эссе (реферата, доклада)	2
Максимальный балл	15

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - аудиторная работа: выполнение практических заданий по конспектированию лекционного материала с последующим изложением (на материале изучаемых дисциплин)

Критерии оценивания	Количество
---------------------	------------

	баллов (вклад в рейтинг)
Обучающийся самостоятельно выбрал материал для тренировки	3
Лаконично, логично и последовательно законспектировал основное содержание лекции	6
Сумел передать содержание лекции связно, логично, последовательно, с корректным использованием научных понятий, аргументировал выводы	6
Максимальный балл	15

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - индивидуальное собеседование по теме занятия

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические и практические знания по теме занятия	4
Аргументирует свою точку зрения	4
Ясность, четкость изложения материала при собеседовании	2
Максимальный балл	10

## **5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)**

### **5.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

**5.1.1. Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Социокультурная адаптация к образовательной среде»:**

1. Что составляет объект и предмет психологии здоровья. Основные исторические этапы развития психологии здоровья.
2. Методы исследования в психологии здоровья.
3. От каких параметров будет зависеть уровень физического состояния организма.
4. Какие выделяют типы адаптационных реакций.
5. Методы определения биологического возраста.
6. Как определяется индекс самооценки здоровья (СОЗ).
7. Отношение к инвалидности в зависимости от личностных особенностей.
8. Изменение мотивации деятельности при инвалидности.
9. Дети-инвалиды: психологические особенности, адаптированность в социуме.
10. Типы отношения к болезни, при которых социальная адаптация существенно не нарушается: гармоничный, эргопатический, анозогнозический.
11. Типы реагирования на болезнь, характеризующиеся наличием психической дезадаптации с интрапсихической направленностью: тревожный, ипохондрический, неврастенический, меланхолический,

- апатический.
12. Типы реагирования на болезнь, характеризующиеся наличием психической дезадаптации с интерпсихической направленностью: сенситивный, эгоцентрический, паранойяльный, дисфорический.
  13. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий компонент отношения к болезни.
  14. Формирование личностной позиции, специфического мировоззрения и выработка активной позиции по отношению к болезни и инвалидности.
  15. Обучение способам восстановления или сохранения эмоционального комфорта в условиях болезни и инвалидности. Навыки саморегуляции.
  16. Обычные и аномальные формы сознания болезни у психически здоровых людей.
  17. Основы психопрофилактики.
  18. Общие особенности психологии соматического больного.
  19. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
  20. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
  21. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
  22. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
  23. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
  24. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
  25. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
  26. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
  27. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
  28. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
  29. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
  30. Посредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.



31. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
32. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
33. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

## **5.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

### **5.2.1. Примеры тестовых заданий:**

1. Какое определение здоровья является верным:
  - а) Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
  - б) Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.
  - в) Здоровье – это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие?
  
2. Установите соответствие видов и критериев здоровья:
 

Вид здоровья:	Критерии здоровья:
1) Биологическое	а) Адекватное восприятие себя
2) Психическое	б) Функциональная зрелость организма
3) Духовное	в) Оптимизм
	г) Ответственность перед другими.
  
3. Какие из перечисленных психических процессов присущи не здоровой личности:
  - 1) способность к творчеству
  - 2) нелогичность
  - 3) повышенная внушаемость
  - 4) критичность мышления.
  
4. Какие из перечисленных задач психологии решает психология здоровья:
  - 1) исследование и систематизация критериев психического и социального здоровья
  - 2) изучение психологических механизмов здорового поведения
  - 3) исследование особенностей взаимоотношений между медиком и больным
  - 4) определение психологических механизмов стрессоустойчивости.
  
5. Автором какой психосоматической теории является Ф. Данбар:

- 1) теории личностного профиля
- 2) теории истерической конверсии
- 3) теории специфичности интрапсихического конфликта.

6. Вставьте пропущенные слова:

О ..... стрессе говорят при негативном воздействии на органы и ткани организма. Характерной его особенностью является .....

7. Верно ли высказывание: в абсолютном смысле здоровья не существует:
- 1) да
  - 2) нет.

8. Установите соответствие видов реакций на стресс и их симптомов:

Реакции на стресс:      Симптомы:

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| 1) Физические      | а) страх                     |
| 2) Психологические | б) потеря аппетита           |
| 3) Поведенческие   | в) уход из дома              |
|                    | г) злоупотребление алкоголем |

9. К каким характеристикам стресса относится состояние фрустрации человека:

- 1) причина стресса
- 2) реакция на стресс
- 3) посредник стресса.

10. Можно ли считать здоровым социально неблагополучного человека:

- 1) да
- 2) нет.

11. К какой стратегии преодоления стресса относится умение человека спокойно, рационально и конструктивно мыслить:

- 1) когнитивной
- 2) поведенческой
- 3) физиологической.

12. Способность человека осознанно относиться к функциям своего организма (пищеварения, выделения и др.), а также его способность регулировать свои психические процессы (управлять своими мыслями, чувствами, желаниями):

- 1) социализация
- 2) адаптация
- 3) реабилитация
- 4) абилитация.

13. Общий чувственный и эмоциональный тон, на котором проявляются

ощущения, представления, психогенные реакции и другие психические образования, связанные с болезнью:

- 1) отношение к болезни
- 2) переживание болезни
- 3) протекание болезни
- 4) психический статус больного.

14. Предоставление человеку информации о его психическом состоянии, причинах и механизмах появления психологических феноменов или психопатологических симптомов и синдромов, в том числе активное целенаправленное психологическое воздействие на индивида с целью гармонизации его психической жизни:

- 1) психологическая помощь
- 2) психологическое исследование
- 3) психиатрическая помощь
- 4) психотерапия «здравым смыслом».

15. Стресс начинается со стадии

- 1) адаптации;
- 2) тревоги;
- 3) резистентности;
- 4) истощения.

16. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы:

- 1) щитовидная железа;
- 2) поджелудочная железа;
- 3) мозговое вещество надпочечники;
- 4) корковое вещество надпочечники.

17. Способствует переходу стресса в дистресс:

- 1) положительный эмоциональный фон;
- 2) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- 3) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- 4) негативный прогноз на будущее.

18. Способствует переходу стресса в эустресс:

- 1) чрезмерная сила стресса;
- 2) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- 3) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- 4) недостаток нужной информации.

19. У биологического и психологического стресса общее:

- 1) участие гормонов надпочечников;
- 2) преимущественное влияние на социальный статус человека;
- 3) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;

4) «размытые» временные рамки.

20. Примером «психологического» стресса является:

- 1) воспалительная реакция после ожога;
- 2) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- 3) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- 4) травма, связанная с падением.

21. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к:

- 1) изменению общего эмоционального фона;
- 2) выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- 3) изменениям в характере;
- 4) невротическим состояниям.

22. Аутотренинг относится к \_\_\_\_\_ группе антистрессорного воздействия:

- 1) к физической;
- 2) к физиологической;
- 3) к биохимической;
- 4) к психологической.

23. Алкоголь относится к \_\_\_\_\_ группе антистрессорного воздействия:

- 1) к физической;
- 2) к физиологической;
- 3) к биохимической;
- 4) к психологической.

24. Массаж относится к \_\_\_\_\_ группе антистрессорного воздействия:

- 1) к физической;
- 2) к физиологической;
- 3) к биохимической;
- 4) к психологической.

25. Биологическая обратная связь относится к:

- 1) к методам самопомощи;
- 2) к методам, требующим участия другого человека;
- 3) к техническим методам.

26. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

- 1) аутогенной тренировки;
- 2) медитации;
- 3) визуализации;
- 4) активное слушание.

**5.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству: эссе.**

**Напишите эссе (реферат, доклад) и разработайте презентацию по актуальной проблеме адаптационной дисциплины.**

1. Умеет вести научную дискуссию, демонстрирует умение публичного выступления.
2. Излагает материал логично, лаконично, выделяет существенные аспекты проблемы.
3. Способен аргументированно и обоснованно представить основные положения, значение существующих исследований и научно-методических разработок в решении проблемы.
4. Демонстрирует уважительное отношение к авторам, не нарушая этических принципов, дает сравнительный критический анализ, критически оценивает собственную позицию.
5. Умеет построить доклад с учетом особенностей аудитории.
6. Применяет информационные технологии с учетом особенностей восприятия аудитории (оформление презентации, читаемость текста, четкость представленных данных).

#### **Примерная тематика докладов**

1. Влияние стресса на здоровье человека.
2. Стратегии преодоления стресса.
3. Профессиональное самоопределение личности как фактор профессионального здоровья.
4. Роль профессиональной адаптации и профессиональной мотивации специалиста в сохранении здоровья.
5. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
6. Материальные и нематериальные факторы, воздействующие на образ жизни (природные, социальные, политические, духовно-нравственные, культурные).
7. Профессиональный стресс: причины, проявления, методы диагностики (на примере разных профессий).
8. Направления профилактики профессионального стресса.
9. Категории образа жизни: экономический («уровень жизни»), социологический («качество жизни»), социально-психологический («стиль жизни»), социально-экономический («уклад жизни»).
10. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.
11. Психологическая диагностика здоровья.
12. Возможности психологической коррекции здоровья.
13. Аутогенная тренировка как метод психологической коррекции здоровья.
14. Коммуникативный тренинг как метод психологической коррекции здоровья.
15. Арт-терапия как метод психологической коррекции здоровья.
16. Танцевально-двигательная терапия как метод психологической коррекции здоровья.
17. Телесно-ориентированная терапия как метод психологической коррекции здоровья.

18. Основные факторы здорового образа жизни.
19. Методы психической саморегуляции здоровья.
20. Общий адаптационный синдром. Стадии. Механизм развития. Значение для организма.

**5.2.3. Аудиторная работа: выполнение практического задания по конспектированию лекционного материала с последующим изложением (на материале изучаемых дисциплин).**

Обучающийся самостоятельно должен выбрать материал (фрагменты лекций) для тренировки с двух дисциплин. По каждой дисциплине объем отобранного лекционного материала не менее 20 мин.

В ходе аудиторной работы преподаватель проверяет конспект лекции. обучающийся передает содержание прослушанной лекции, опираясь на конспект.

**5.2.4. Индивидуальное собеседование по теме занятия.**

Проанализируйте учебники, учебно-методические пособия, монографии и научную литературу по темам (предложенные преподавателем) дисциплины. Составьте план ответа, аргументируя свою точку зрения.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2021/ 2022 учебный год  
В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлена карта литературного обеспечения
2. Обновлен фонд оценочных средств
3. Обновлена карта материально-технической базы

Внесенные изменения утверждаю:

зав. кафедрой коррекционной педагогики  /О.Л. Беляева/