

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

Утверждаю
Декан СПФ

_____ Т.В. Поштарева

«15» мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Психология стресса»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) программы: Общая психология и
психологическое консультирование

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, очно-заочная

год начала подготовки – 2026

Разработана

канд. пед. наук, доц. кафедры СГД
_____ И.Р. Тарасенко

Согласована

зав. выпускающей кафедры СГД
_____ Е.В. Смирнова

Рекомендована

на заседании кафедры СГД

от «15» мая 2026 г.

протокол № 13

Зав. кафедрой СГД _____ Е.В. Смирнова

Одобрена

на заседании учебно-методической

комиссии факультета

от «15» мая 2026 г.

протокол № 9

Председатель УМК _____ Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОПО	Ошибка! Закладка не определена.
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Ошибка! Закладка не определена.
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	3
5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	4
5.1. Содержание дисциплины	4
5.2. Структура дисциплины	6
5.3. Занятия семинарского типа	7
5.4. Курсовой проект (курсовая работа, реферат, контрольная работа)	8
5.5. Самостоятельная работа	8
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	9
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	9
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	17
8.1. Основная литература	17
8.2. Дополнительная литература	17
8.3. Программное обеспечение	17
8.4. Профессиональные базы данных	17
8.5. Информационные справочные системы	18
8.6. Интернет-ресурсы	18
8.7. Методические указания по освоению дисциплины	18
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	22
10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	22

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Психология стресса» является: формирование комплекса компетенций для развития представлений о психологической сущности стресса и методах его профилактики и преодоления.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Психология спорта» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.ДВ.2) ОПОП по направлению подготовки 37.03.01 Психологии и находится в логической и содержательно-методической связи с частями ОПОП.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Основы оказания экстренной психологической помощи	
Консультативная психология	
Психологическая коррекция	
Общая психология	
Социальная психология	
Организация психологических исследований	
Психология личности	
Информационные технологии в психологии	
Математические методы в психологии	
Профессиональная ориентация и профессиональное консультирование	
Психология развития и возрастная психология	
Физическая культура и спорт	

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и индикатор (индикаторы) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Находит, интерпретирует, критически анализирует и синтезирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи	Знает сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации
		Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач
		Владеет навыками поиска, анализа и обработки информации
	УК-1.2. Использует системный подход для решения поставленных задач	Знает возможности системного подхода к профилактике и нейтрализации стресса
		Умеет использовать системный подход к профилактике и нейтрализации стресса
		Владеет системным подходом к профилактике и нейтрализации стресса
ПК-1. Способен осуществлять групповое и индивидуальное консультирование клиентов	ПК-1.1. Проводит экспертизу ситуационных проблем клиентов	Знает ситуационные проблемы клиентов, вызывающие стресс
		Умеет диагностировать и прогнозировать стресс
		Владеет подходами к нейтрализации стресса
	ПК-1.2. Разрабатывает программы индивидуальной и групповой работы по психологической поддержке клиентов	Знает основы психологического консультирования (виды, формы, методы)
		Умеет оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций
		Владеет навыками обоснования применения конкретных психологических технологий для

		преодоления клиентами трудностей
--	--	----------------------------------

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 3зачетные единицы, 108академических часа

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр
		11
Контактная работа (всего)	66,2	66,2
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	32	32
из них		
- лекции	32	32
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	34	34
из них		
- семинары (С)		
- практические занятия (ПР)	34	34
- лабораторные работы (ЛР)		
3) групповые консультации		
4) индивидуальная работа		
5) промежуточная аттестация	0,2	0,2
Самостоятельная работа (всего) (СР)	41,8	41,8
в том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Расчетно-графические работы		
Контрольная работа		
Реферат	10	10
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	28	28
Подготовка к аттестации	3,8	3,8
Общий объем, час	108	108
Форма промежуточной аттестации		зачет

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр
		12
Контактная работа (всего)	44	44
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	14	14
из них		
- лекции	14	14
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	34	34
из них		
- семинары (С)		
- практические занятия (ПР)	34	34
- лабораторные работы (ЛР)		
3) групповые консультации		
4) индивидуальная работа		

5) промежуточная аттестация	0,2	0,2
Самостоятельная работа (всего) (СР)	63,8	63,8
в том числе:		
Реферат	10	10
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к занятиям семинарского типа)	50	50
Подготовка к аттестации	3,8	3,8
Общий объем, час	108	108
Форма промежуточной аттестации		зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины

№ № раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
Раздел 1. Научно-теоретические основы учения о стрессе.		
1.1.	Классическая теория стресса Г. Селье.	Понятия «стресс» и «стрессор», виды стрессоров. Понятие общего адаптационного синдрома. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций, уровни адаптации. Субсиндромы проявлений стресса Различие понятий «эустресс» и «дистресс». Типология стресса.
1.2.	Виды стресса.	<i>Психологический стресс.</i> Развитие психологического стресса. Причины возникновения психологического стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Острый и хронический стресс. Негативные последствия длительного стресса. Психосоматические заболевания и стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Коррекция ПТСР. Профессиональный, или организационный стресс. Социальный или общественный психологический стресс. Семейный психологический стресс. Внутрличностный психологический стресс. Экологический психологический стресс. Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса. Специфика понятия «профессиональный стресс» (профессиоведческая и факторная парадигмы). Экологический подход к изучению стресса. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса. Трансактная модель стресса Т.Кокса. Регуляторный подход к изучению стресса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д.Бродбент, А.Б.Леонова).
1.3.	Факторы и формы проявления стресса.	Факторы и причины развития стресса. Стрессоры и механизмы их влияния. Сущность, критерии и основные характеристики стрессора (интенсивность стресса, продолжительность стресса, индивидуально-личностные особенности). Типология стрессоров. Сущность и общая характеристика факторов и причин стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса: связанные с длительно действующими программами (генетическими, родительскими, установками личности, «высшими» потребностями); связанные с динамически меняющимися программами поведения (условными рефлексам, ошибками мышления, «физиологическими» потребностями). Объективные причины возникновения психологического стресса: условия профессиональной деятельности и личной жизни; взаимодействие с окружающими; социально-политические и социально-экономические причины; кризисные ситуации.
Раздел 2. Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса		
2.1.	Общие методы оценки уровня стресса.	Сущность и описание объективных методов оценки уровня стресса: методов оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; методов анализа активности вегетативной нервной системы; методов оценки психомоторных реакций.

2.2.	Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний.	Сущность и описание субъективных методов оценки уровня стресса: метода интроспекции; метода психологического тестирования. Интроспекция: алгоритм структурного анализа стресса. Назначение, описание и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессовых симптомов и состояний: методик изучения трудных жизненных ситуаций в аспекте стресса; методик диагностики синдромов и состояний профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома; состояний сниженной работоспособности); синдрома одиночества как следствия экзистенциального стресса.
2.3.	Методы прогнозирования уровня стресса.	Сущность, задача и типология методов прогноза уровня стресса. Техники проверки стрессоустойчивости в спортивной и военной психологии. Методы математического анализа как средство прогнозирования стрессовых реакций: метод анализа вариабельности сердечного ритма; метод множественной регрессии.
2.4.	Методология оценки психологического стресса.	Оценка уровня стресса: объективные признаки уровня стресса, субъективные признаки уровня стресса. Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Структурный анализ стресса. Прогноз уровня стресса. Диагностика стресса.
Раздел 3. Основные подходы к нейтрализации стресса.		
3.1.	Система методов профилактики и нейтрализации последствий стресса.	Общие подходы к профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса. Сущность и структура классификации методов профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса. Краткая характеристика основных методов (саморегуляции; биологически обратной связи; рациональной психотерапии; позитивной визуализации; НЛП; рефлексотерапии; ароматерапии; цветотерапии; эффективного целеполагания) и способов (диссоциации от последствий стресса; совершенствования поведенческих навыков; оздоровительных систем (массажа, йоги, ци-гун, пилатеса и др.); религиозных и философских учений; ритуалов; хобби) профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент) от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Психологическая помощь при стрессе. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом, базовые техники и вспомогательные средства. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков (коммуникативные навыки, уверенное поведение, эффективное целеполагание).
3.2.	Психологическая помощь при стрессе	Способы и техники психологической помощи при стрессе. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Внешние приемы воздействия: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мультимедиа. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции). Комплексная помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях «треугольник помощи» (медицинская, социальная, психологическая). Особенности организации психокоррекционной помощи лицам с ПТСР на разных стадиях его развития. Специфика психологической помощи специалистам, участвующим в ликвидации экстремальных ситуаций, и невольным пострадавшим. Организация психологической помощи в зависимости от возраста пострадавшего. Преодоление долговременных последствий ПТСР.
3.3.	Методы саморегуляции.	Понятие и сущность применения методов саморегуляции в рамках профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса. Основные методы саморегуляции: краткая характеристика, общие принципы и порядок применения, профилактические и психокоррекционные возможности по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций.
3.4.	Методы творческого	Понятие и сущность применения методов творческого самовыражения по

	самовыражения.	нейтрализации негативных последствий стресса. Краткая характеристика и психокоррекционные возможности методов творческого самовыражения: изотерапии; музыкотерапии; сказкотерапии; танцевально-двигательной терапии.
--	----------------	--

5.2. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					СР
		Всего	ЛК	С	ПР	ЛР	
1	1.1. Классическая теория стресса Г. Селье.	8	2		2		4
1	1.2. Виды стресса.	12	4	2	2		4
1	1.3. Факторы и формы проявления стресса.	8	4		2		2
2	2.1. Общие методы оценки уровня стресса.	10	2	2	2		4
2	2.2. Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний.	12	4	2	2		4
2	2.3. Методы прогнозирования уровня стресса.	8	2		2		4
2	2.4. Методология оценки психологического стресса.	10	2	2	2		4
3	3.1. Система методов профилактики и нейтрализации последствий стресса.	10	4	2	2		2
3	3.2. Психологическая помощь при стрессе	12	4	2	2		4
3	3.3. Методы саморегуляции.	8	2		2		4
3	3.4. Методы творческого самовыражения.	6	2		2		2
	Аттестация	4					
	Общий объем	108	32	12	22		38

Очно-заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					СР
		Всего	ЛК	С	ПР	ЛР	
1	1.1. Классическая теория стресса Г. Селье.	10	2		2		6
1	1.2. Виды стресса.	8		2	2		4
1	1.3. Факторы и формы проявления стресса.	8			2		6
2	2.1. Общие методы оценки уровня стресса.	12	2	2	2		6
2	2.2. Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний.	10	2	2			6
2	2.3. Методы прогнозирования уровня стресса.	10	2		2		6
2	2.4. Методология оценки психологического стресса.	10	2	2			6
3	3.1. Система методов профилактики и нейтрализации последствий стресса.	10	2	2	2		4
3	3.2. Психологическая помощь при стрессе	12	2	2	2		6
3	3.3. Методы саморегуляции.	8			2		6
3	3.4. Методы творческого самовыражения.	6			2		4
	Аттестация	4					
	Общий объем	108	14	12	18		60

5.3. Занятия семинарского типа

Очная форма обучения

№ п/п	№ раздела	Вид занятия	Наименование	Количество часов
-------	-----------	-------------	--------------	------------------

	(темы)			
1	Тема 1.1.	ПР	Классическая теория стресса Г. Селье.	2
2	Тема 1.2.	ПР/С	Виды стресса.	2/2
3	Тема 1.3.	ПР	Факторы и формы проявления стресса.	2
4	Тема 2.1.	ПР/С	Общие методы оценки уровня стресса.	2/2
5	Тема 2.2.	ПР/С	Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний.	2/2
6	Тема 2.3.	ПР	Методы прогнозирования уровня стресса.	2
7	Тема 2.4.	ПР/С	Методология оценки психологического стресса.	2/2
8	Тема 3.1.	ПР/С	Система методов профилактики и нейтрализации последствий стресса.	2/2
9	Тема 3.2.	ПР/С	Психологическая помощь при стрессе	2/2
10	Тема 3.3.	ПР	Методы саморегуляции.	2
11	Тема 3.4.	ПР	Методы творческого самовыражения.	2
			Общий объем	34

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1	Тема 1.1.	ПР	Классическая теория стресса Г. Селье.	2
2	Тема 1.2.	ПР/С	Виды стресса.	2/2
3	Тема 1.3.	ПР	Факторы и формы проявления стресса.	2
4	Тема 2.1.	ПР/С	Общие методы оценки уровня стресса.	2/2
5	Тема 2.2.	С	Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний.	2
6	Тема 2.3.	ПР	Методы прогнозирования уровня стресса.	2
7	Тема 2.4.	С	Методология оценки психологического стресса.	2
8	Тема 3.1.	ПР/С	Система методов профилактики и нейтрализации последствий стресса.	2/2
9	Тема 3.2.	ПР/С	Психологическая помощь при стрессе	2/2
10	Тема 3.3.	ПР	Методы саморегуляции.	2
11	Тема 3.4.	ПР	Методы творческого самовыражения.	2
			Общий объем	30

5.4. Курсовой проект (курсовая работа, реферат, контрольная работа)

Типовые темы рефератов

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Вегетативная нервная система человека и стресс.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Особенность психологического стресса у человека.
6. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
7. Особенности поведенческих реакций при психологическом стрессе.
8. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
9. Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
10. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.
11. Способы прогнозирования уровня стресса.
12. Генетические факторы стрессоустойчивости.
13. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
14. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
15. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
16. Когнитивные факторы психологического стресса.
17. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
18. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человека.
19. Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса.

20. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
21. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса.
22. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.
23. Объективные причины возникновения стрессов.
24. Стресс напряженной учебы и экзаменационный стресс.
25. Стресс спортсменов.
26. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога.
27. Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника.
28. Стресс участников боевых действий.
29. Стресс бизнесмена и руководителя.
30. Методы оптимизации уровня стресса. Аутогенная тренировка.
31. Методы оптимизации уровня стресса. Метод биологической обратной связи.
32. Методы оптимизации уровня стресса. Дыхательные техники.
33. Методы оптимизации уровня стресса. Мышечная релаксация.
34. Методы оптимизации уровня стресса. Рациональная психотерапия.
35. Методы оптимизации уровня стресса. Использование позитивных образов (визуализация).
36. Методы оптимизации уровня стресса. Нейролингвистическое программирование.

5.5. Самостоятельная работа

№ раздела (темы)	Виды самостоятельной работы	Количество часов	
		ОФО	ОЗФО
Тема 1-11	1. Самостоятельное изучение тем (разделов).	28	50
	2. Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение практических заданий, подготовка к дискуссии, тестированию.		
	3. Подготовка рефератов	10	10
Тема 1-11	Подготовка к аттестации	3,8	3,8

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем;
- использование образовательных технологий в рамках ЭИОС для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем

На практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения MicrosoftPowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Интерактивные и активные образовательные технологии

№ раздела (темы)	Вид занятия (Л, ПР, С, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
Тема 2.2.	ПР	Дискуссия	2	2
Тема 3.4.	ПР	Дискуссия	2	2

Практическая подготовка обучающихся

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПР, ЛР)	Виды работ	Количество часов
-	-	-	-

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

Перечень типовых контрольных вопросов для подготовки к устному опросу

1. Классическая теория стресса Г. Селье.
2. Понятия «стресс» и «стрессор», виды стрессоров.
3. Понятие общего адаптационного синдрома. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения.
4. Стадии развития стрессовых реакций, уровни адаптации.
5. Субсиндромы проявлений стресса.
6. Различие понятий «эустресс» и «дистресс».
7. Типология стресса.
8. Современные психологические подходы к изучению стресса.
9. Экологический подход к изучению стресса.
10. Трансактный подход к изучению стресса.
11. Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса.
12. Трансактная модель стресса Т.Кокса.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д.Бродбент, А.Б.Леонова).
14. Факторы стресса и стрессовые состояния.
15. Стресс-факторы абсолютного характера.
16. Стресс-факторы опосредующего характера.
17. Стресс-факторы личностного характера.
18. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность.
19. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность.
20. Психологический стресс. Причины возникновения психологического стресса.
21. Факторы, влияющие на развитие стресса.
22. Острый и хронический стресс.
23. Негативные последствия длительного стресса. Психосоматические заболевания и стресс.
24. Посттравматическое стрессовое устройство (ПТСР). Коррекция ПТСР.
25. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и адаптация.
26. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
27. Оценка уровня стресса: объективные признаки уровня стресса, субъективные признаки уровня стресса.
28. Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).
29. Структурный анализ стресса. Прогноз уровня стресса.
30. Диагностика стресса. Основные диагностические методики.
31. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности.
32. Типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль.
33. Представление об адекватном/неадекватном, эффективном/неэффективном копингах.
34. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент).
35. Психологическая помощь при стрессе.
36. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом, базовые техники и вспомогательные средства.

Перечень типовых тестовых заданий

1. Феномен стресса открыл:
 - а) Павлов И.П.;
 - б) Фрейд З.;
 - в) Селье Г.;
 - г) Орбели Л.А.
2. Первоначально Селье Г. – основатель учения о стрессе рассматривал:
 - а) гормональные аспекты стресса;
 - б) биохимические аспекты стресса;

- в) психологические аспекты стресса
3. Селье Г. выделял следующие стадии развития стресса:
- а) стадия депрессии;
 - б) стадия тревоги;
 - в) стадия страха, фобий;
 - г) стадия резистентности (адаптации);
 - д) стадия фрустрации;
 - е) стадия истощения
4. Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия Селье Г. назвал:
- а) стрессом;
 - б) эустрессом;
 - в) дистрессом

Перечень типовых тем рефератов.

1. Концепция стресса Г. Селье и её развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Вегетативная нервная система человека и стресс.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Особенность психологического стресса у человека.
6. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
7. Особенности поведенческих реакций при психологическом стрессе.
8. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
9. Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
10. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.
11. Способы прогнозирования уровня стресса.
12. Генетические факторы стрессоустойчивости.
13. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
14. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
15. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
16. Когнитивные факторы психологического стресса.
17. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
18. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесённого человеком.
19. Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса.
20. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
21. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса.
22. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.
23. Объективные причины возникновения стрессов.
24. Стресс напряжённой учёбы и экзаменационный стресс.
25. Стресс спортсменов.
26. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога.
27. Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника.
28. Стресс участников боевых действий.
29. Стресс бизнесмена и руководителя.
30. Методы оптимизации уровня стресса. Аутогенная тренировка.
31. Методы оптимизации уровня стресса. Метод биологической обратной связи.
32. Методы оптимизации уровня стресса. Дыхательные техники.
33. Методы оптимизации уровня стресса. Мышечная релаксация.
34. Методы оптимизации уровня стресса. Рациональная психотерапия.
35. Методы оптимизации уровня стресса. Использование позитивных образов (визуализация).
36. Методы оптимизации уровня стресса. Нейролингвистическое программирование.

Типовые практические задания

1. Провести исследование с помощью опросника «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и соавт.);

2. Провести исследование с помощью симптоматического опросника «Самочувствие в экстремальных ситуациях» (А. Волков, Н. Водопьянова);
3. Провести исследование с помощью шкалы психологического стресса PSM-25 (Лемур-Тесье-Филлион);
4. Провести исследование с помощью опросника «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус);
5. Провести исследование с помощью опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер);
6. Провести исследование с помощью опросника «Копинг-механизмы» (Е. Хайм);
7. Составить схему алгоритма применения техники нервно-мышечной релаксации;
8. Провести анализ психокоррекционных механизмов нервно-мышечной релаксации по профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса;
9. Составить схему алгоритма применения техники аутогенной тренировки;
10. Провести анализ психокоррекционных механизмов аутогенной тренировки по профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса.

Типовые вопросы для дискуссии

Тема 2.2. Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний.

1. Методы диагностики преобладающего поведения в стрессовых ситуациях.
2. Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости.
3. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов

Тема 3.4. Методы творческого самовыражения.

Психокоррекционные возможности методов творческого самовыражения:

- изо-терапии;
- музыкотерапии;
- сказкотерапии;
- танцевально-двигательной терапии.

7.2. Типовые задания для промежуточной аттестации

Перечень типовых контрольных вопросов для устного опроса на промежуточной аттестации (зачет)

1. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (н овизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
2. Биохимические методы нейтрализации стресса (фармакологические, фитотерапия, ароматерапия).
3. Виды стресса. Внутрличностный психологический стресс.
4. Виды стресса. Межличностный психологический стресс.
5. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс.
6. Виды стресса. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.
7. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.
8. Виды стресса. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций. Техника неотложной психологической помощи в зависимости от вида реакции.
9. Виды стресса. Экологический психологический стресс.
10. Внешние приёмы нейтрализации стресса (психотерапия, командные игры спорта, дружеское общение).
11. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.
12. Детско-родительские конфликты как причина стресса.
13. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
14. Классификация проявлений стресса у человека. Методы диагностики стресса.
15. Коммуникативный стресс. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки.
16. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации. Профессиональное выгорание.
17. Методы психологической саморегуляции состояний (аутотренинг, дыхательные техники, физические упражнения).
18. Особенности стрессовых состояний и трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Массовое производство и рутинные виды труда. Психическое пресыщение.
19. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
20. Понятия физиологического и психологического стресса (Р. Лазарус), различия в механизмах возникновения.
21. Посттравматическое стрессовое расстройство. Определение. Причины возникновения. Критерии. Проявления. Типы. Методы диагностики.

22. Предмет и задачи психологии стресса. Междисциплинарные связи психологии стресса. Междисциплинарное определение стресса.
23. Преодоление производственных стрессов: организационные и психопрофилактические методы.
24. Психологические методы нейтрализации стресса (аутотренинг, медитация, психотерапия).
25. Современные концепции изучения стресса. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Классификация В. Д. Небылицина.
26. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.
27. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Классификация методов нейтрализации стресса.
28. Стресс и дистресс. Пороги чувствительности к стрессу.
29. Стресс и проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность. Стрессоустойчивость.
30. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит. Психологическая защита и стратегии совладания (копинг-стратегии).
31. Стресс и суицид. Распространённость. Причины суицида. Предвестники. Работа с суицидентами.
32. Стрессогенные факторы в традиционном обществе. Отсутствие свободы выбора моделей поведения.
33. Стрессогенные факторы для женщины в современном обществе.
34. Стрессогенные факторы для мужчины в современном обществе.
35. Технические средства помощи при стрессе (БОС, компьютерные программы, музыка).
36. Типы реакции на стресс. Стресс и психологическое здоровье. Болезни стрессовой этиологии.
37. Физиологические методы нейтрализации стресса (физические упражнения, массаж).
38. Физические методы нейтрализации стресса (водные, световые процедуры, закаливание).

Практические задания для промежуточной аттестации

Задание 1

Фактор, способствующий переходу стресса в эустресс:

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) эмоционально-когнитивные факторы;
- в) чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма;
- г) большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса.

Задание 2

Пример «психологического» стресса:

- а) страх полетов на самолетах;
- б) повышение квартплаты;
- в) ожог горячим паром;
- г) травма (ушиб, перелом);
- д) вирусная инфекция.

Задание 3

Поведенческий признак стресса, проявляющийся в возрастании конфликтности, повышении агрессивности:

- а) профессиональные;
- б) нарушения изменение образа;
- в) нарушения социально-ролевых функций;
- г) жизни нарушение моторики.

Задание 4

Объективный метод оценки уровня стресса:

- а) психологические тесты;
- б) регистрация частоты сердечных сокращений;
- в) метод интроспекции;
- г) личностные опросники.

Задание 5

Индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора:

- а) стрессоустойчивость;
- б) порог чувствительности к стрессу;
- в) критический порог истощения;
- г) адаптационный резерв.

Задание 6

Фактор социально-производственной природы, влияющий на устойчивость индивидуума к психоэмоциональному стрессу:

- а) значительное преобладание интеллектуального труда;
- б) уровень самооценки;
- в) акцентуация;
- г) мотивация.

Задание 7

Посттравматическое стрессовое расстройство:

- а) гипертоническая болезнь;
- б) бронхиальная астма;
- в) повышенная агрессивность;
- г) нейродермит

Задание 8

Форма психологической защиты, заключающаяся в вытеснении в подсознание неприятной информации или неприемлемого мотива:

- а) вытеснение;
- б) рационализация;
- в) отрицание;
- г) установка.

Задание 9

Причина стресса, относящаяся к группе «условия жизни и работы человека»:

- а) строгий начальник;
- б) налоги;
- в) жилищные условия;
- г) болезни и травмы.

Задание 10

Последовательность категорий стрессоров начиная с тех, на которые мы, безусловно, можем повлиять и заканчивая теми, которые совершенно не подвластны нам:

- отсутствие денег;
- капающий кран;
- болезни;
- ссора с супругом (ой);
- эпоха;
- строгий начальник;
- страна проживания;
- правительство.

Расположить по порядку: 1 – можем повлиять и изменить.....8 – совсем не подвластны.

Задание 11

Составляющая синдрома эмоционального выгорания, характеризующая дередукцию профессиональных достижений:

- а) чувство эмоциональной опустошенности;
- б) циничное отношение к труду и объектам своего труда;
- в) уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
- г) формирование чувства некомпетентности.

Задание 12

Психологический метод нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессового воздействия:

- а) водные процедуры;
- б) массаж;
- в) медитация;
- г) фитотерапия.

Задание 13

Способ саморегуляции психологического состояния во время стресса, с помощью которого человек может непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них:

- а) метод биологической обратной связи;
- б) мышечная релаксация;
- в) аутогенная тренировка;
- г) дыхательная техника.

Задание 14

Последовательность действий при наступлении стресса (стресс в настоящем):

- формирование уверенности в себе;
- определение структуры стресса;
- нейтрализация избытка негативных эмоций;
- приступить к выполнению плана;
- поиск ресурсов.

Расставьте в порядке очередности от 1 до 5.

Задание 15

_____ подход - направление методологии научного познания и социальной практики, в основе которого лежит рассмотрение объектов как систем. Он ориентирует конфликтолога на раскрытие целостности конфликта как явления, на поиск в нем основных многообразных типов связей и сведение их в единую теоретическую картину, разносторонне и глубоко отражающую реальные конфликты. **Вставьте нужное слово:**

- а) кибернетический;
- б) информационный;
- в) системный;
- г) структурно-функциональный.

Задание 16

Конфликт может рассматриваться как трудная ситуация. Выделяют следующие трудные ситуации деятельности (**три**):

- а) проблемные;
- б) критические (аварийные);
- в) экстремальные;
- г) предконфликтные.

Задание 17

Метод научного познания, заключающийся в разъединении всего множества изучаемых объектов и последующем их объединении в группы на основе какого-либо признака, называется _____. **Вставьте пропущенное слово.**

Задание 18

Возникновение и развитие конфликтов обусловлено действием следующих групп факторов и причин **(четыре)**:

- а) социальных;
- б) психологических;
- в) собственно объективных;
- г) организационно-управленческих;
- д) социально-психологических;
- е) личностных.

Задание 19

Среди причин конфликтности отношений руководителя и подчиненного в качестве базовых выделяют **(два)**:

- а) объективные;
- б) социальные;
- в) субъективные;
- г) экономические.

Задание 20

Среди основных механизмов возникновения межгрупповых конфликтов выделяют **(три)**:

- а) межгрупповую враждебность;
- б) объективный конфликт интересов;
- в) социальную напряженность;
- г) личную неприязнь;
- д) внутригрупповой фаворитизм.

Задание 21

Плановое использование пропаганды и другой деятельности для оказания влияния на мышление, чувства и поведение враждебных, нейтральных и дружественных групп населения иностранных государств, чтобы тем самым содействовать осуществлению целей своей национальной политики называется _____ война. **Вставьте пропущенное слово.**

Задание 22

Сознательная деятельность по отношению к конфликту, осуществляемая на всех этапах его возникновения, развития и завершения участниками конфликта или третьей стороной, называется _____ конфликтом. **Вставьте пропущенное слово.**

Задание 23

Количество этапов подготовки неконфликтного управленческого решения.

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7;
- г) 8;
- д) 9.

Задание 24

Окончание конфликта по любым причинам характеризуется понятием:

- а) разрешение конфликта;
- б) урегулирование конфликта;
- в) затухание конфликта;
- г) устранение конфликта;
- д) завершение конфликта.

Задание 25

Психологическая помощь людям в конфликтных ситуациях, которая направлена на восстановление нарушенных отношений и их продолжение на новой, более конструктивной основе называется _____ посредничеством. **Вставьте пропущенное слово.**

Критерии и шкала оценки зачета (очная форма обучения)

Итоговая оценка определяется как средняя арифметическая оценок, полученных в рамках текущего контроля успеваемости, округленная до десятых.

Оценка	Средняя арифметическая
зачтено	4,5-5
	3,5-4,4
	2,5-3,4
не зачтено	2-2,5

Критерии и шкала оценки зачета (очно-заочная форма обучения)

При оценке знаний, полученных обучающимся при изучении дисциплины, должно быть учтено, что для получения зачета по изученной дисциплине необходимо показать знание и понимание основных вопросов рассмотренного материала, а также способность найти и применить необходимые средства и методы физической культуры для применения в конкретной ситуации.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он дал четкий, не позволяющий двойного толкования ответ, а также за способность анализировать рассматриваемую проблему и применять ее в конкретном случае на практике, убедительно аргументируя свои выводы, либо если первоначально ответ не позволяет однозначно трактовать изложенный обучающимся материал, но при помощи дополнительных вопросов он показывает способность ориентироваться в проблеме. На практическую задачу дал правильное решение, объяснил суть поставленного вопроса и обосновал со ссылками на источники собственное решение предложенной задачи. В случае вариативности решения задачи следует обосновать все возможные варианты решения.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если в знании основного материала по программе имеются существенные пробелы, а также, если он допустил принципиальные ошибки при изложении материала либо не смог правильно ответить на вопросы преподавателя, а также не решил практическое задание или совершил грубую ошибку.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 266 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21881-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590514>
2. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебник для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598981>

8.2. Дополнительная литература

1. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебник для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587659>
2. Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587656>

3. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебник для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588058>



8.3. Программное обеспечение

Microsoft Windows
Microsoft Office Professional Plus 2019
Microsoft Office 2007 Standard
Антивирус
Google Chrome
7-ZIP
Яндекс.Браузер
PDF24 Creator

8.4. Профессиональные базы данных

Directory of Open Access Journals (DOAJ) - <https://doaj.org/>
База данных психологических методик - https://hr-portal.ru/psy_tools?ysclid=l6vr3dpf27651016965
База данных Фонда «Общественное мнение» (ФОМ) <https://fom.ru/>

8.5. Информационные справочные системы

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>
Поисковые системы
Поисковая система Google - <https://www.google.ru>
Поисковая система Yandex - <https://www.yandex.ru>
Поисковая система Rambler - <http://www.rambler.ru>

8.6. Интернет-ресурсы

Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru/>
Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>
Национальная Электронная Библиотека (НЭБ) – <https://rusneb.ru>
Образовательная платформа ЮРАЙТ - <https://urait.ru/>
Электронная библиотечная система «СКСИ» - <https://www.sksi.ru/Environment/EbsSksi>

8.7. Методические указания по освоению дисциплины

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Работа над литературой, состоит из трёх этапов – чтения работы, её конспектирования, заключительного обобщения сути изучаемой работы. Прежде, чем браться за конспектирование, скажем, статьи, следует её хотя бы однажды прочитать, чтобы составить о ней предварительное мнение, постараться выделить основную мысль или несколько базовых точек, опираясь на которые можно будет в дальнейшем работать с текстом. Конспектирование – дело очень тонкое и трудоёмкое, в общем виде может быть определено как фиксация основных положений и отличительных черт рассматриваемого труда вкупе с творческой переработкой идей, в нём содержащихся. Конспектирование – один из эффективных способов усвоения письменного текста. Достоинством заключительного обобщения как самостоятельного этапа работы с текстом является то, что здесь читатель, будучи автором обобщений, отделяет себя от статьи, что является гарантией независимости читателя от текста.

Методические указания по работе над учебными лекциями по данной дисциплине.

Проработка лекционного курса является одной из важных активных форм самостоятельной работы. Лекция преподавателя представляет плод его индивидуального творчества. Он читает свой авторский курс со своей логикой и со своими теоретическими и методическими подходами. Это делает лекционный курс конкретного преподавателя интересным индивидуально-личностным событием. Кроме того, в своих лекциях преподаватель стремится преодолеть многие недостатки, присущие опубликованным учебникам, учебным пособиям, лекционным курсам. В лекциях находят освещение сложные вопросы Федерального образовательного стандарта, которые вызывают затруднения у студентов.

Сетка часов, отведенная для лекционного курса, не позволяет реализовать в лекциях всей учебной программы. Исходя из этого, каждый лектор создает свою тематику лекций, которую в устной или письменной форме представляет студентам при первой встрече. В создании своего авторского лекционного курса преподаватель руководствуется двумя документами - Государственным образовательным стандартом и Учебной программой. Кафедра не допускает стандартизации лекционных курсов. Именно поэтому в учебно-методическом пособии отсутствует подробный план лекционного курса, а дана лишь его тематика, носящая для лекторов рекомендательный характер.

Методические указания по организации самостоятельной работы обучающегося

Для индивидуализации образовательного процесса самостоятельную работу (СР) можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СР обеспечивает подготовку обучающегося к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля. Базовая СР может включать следующие формы работ: изучение лекционного материала, предусматривающие проработку конспекта лекций и учебной литературы; поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; подготовка к практическим занятиям; подготовка к контрольной работе или коллоквиуму; подготовка к зачету, аттестациям; написание реферата по заданной проблеме.

Дополнительная СР направлена на углубление и закрепление знаний обучающегося, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины. К ней относятся: подготовка к экзамену; выполнение курсовой работы или проекта; исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах; анализ научной публикации по заранее определенной преподавателем теме; анализ статистических и фактических материалов по заданной теме, проведение расчетов, составление схем и моделей на основе статистических материалов и др.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям. Основными формами самостоятельной работы обучающегося с участием преподавателей являются: текущие консультации; коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплины; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий) и др.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными формами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); написание рефератов; подготовка к практическим занятиям (подготовка сообщений, докладов, заданий); подбор материала, который может быть использован для написания рефератов; подготовка презентаций; составление глоссария, кроссворда по конкретной теме; подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, диспуты, деловые игры). Границы между этими видами работ относительно, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

Методические указания по изучению специальной методической литературы и анализа научных источников

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; выделить ключевые слова в тексте; постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Методические указания по проведению дискуссии

Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми.

К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность.

Групповая дискуссия (обсуждение вполголоса). Для проведения такой дискуссии все студенты, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия. Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания. Традиционные материальные результаты обсуждения таковы: составление списка интересных мыслей, выступление одного или двух членов подгрупп с докладами, составление методических разработок или инструкций, составление плана действий.

Очень важно в конце дискуссии сделать обобщения, сформулировать выводы, показать, к чему ведут ошибки и заблуждения, отметить все идеи и находки группы.

Методические указания по подготовке к устному опросу

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на семинарских занятиях. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к семинарским занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, блиц-опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

Методические указания по подготовке реферата

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или

нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок;
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата). Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оформляется на русском языке в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами. Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.

Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования). Цитированная информация заключается в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).

Цифровой (графический) материал (далее – материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами.

Рекомендуемый объем реферата составляет до 10 страниц.

Методические указания по подготовке к тестированию

Успешное выполнение тестовых заданий является необходимым условием итоговой положительной оценки в соответствии с рейтинговой системой обучения. Выполнение тестовых заданий предоставляет студентам возможность самостоятельно контролировать уровень своих знаний, обнаруживать пробелы в знаниях и принимать меры по их ликвидации. Форма изложения тестовых заданий позволяет закрепить и восстановить в памяти пройденный материал. Для формирования заданий использована как закрытая, так и открытая форма. У студента есть возможность выбора правильного ответа или нескольких правильных ответов из числа предложенных вариантов. Для выполнения тестовых заданий студенты должны изучить лекционный материал по теме, соответствующие разделы учебников, учебных пособий и других источников.

Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Также при подготовке к тестированию следует просмотреть конспект практических занятий и выделить в практические задания, относящиеся к данному разделу. Если задания на какие-то темы не были разобраны на занятиях (или решения которых оказались не понятными), следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Полезно самостоятельно решить несколько типичных заданий по соответствующему разделу.

Методические указания по выполнению практических заданий

Ответы на вопросы проблемного характера

В процессе выполнения практических заданий, которые предполагают подготовку ответа на вопрос проблемного характера, мотивирующего студента к размышлению по поводу определенной проблемы или содержат требование прокомментировать высказывание того или иного мыслителя, следует придерживаться следующего алгоритма работы:

- 1) Необходимо определить ключевую проблему, содержащуюся в вопросе, и сформулировать ее суть;
- 2) Раскрыть свое понимание (интерпретацию высказанной идеи);
- 3) Обосновать и аргументировать собственную точку зрения по данному вопросу.

Выполнение подобных дидактических задач, содержащих определенную проблемную ситуацию, требующую непосредственного разрешения, активизирует процесс мышления, побуждая к аналитической деятельности, к мобилизации знаний, умения размышлять. Вхождение в процесс поиска решения придает вновь приобретаемому знанию личностный смысл и значение, способствует переводу из мировоззренческого плана восприятия в сферу формирования внутренних убеждений и активизации принципа деятельностного отношения к действительности.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации (зачету)

Формами промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт является зачет.

Зачет по дисциплине для очной формы обучения проводится за счет часов, отведённых на изучение дисциплины. Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации определяются Фондом оценочных средств (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (приложение к рабочей программе).

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения занятий лекционного типа - аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук.

- для проведения занятий семинарского типа - аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук, учебный зал судебных заседаний.

- для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук.

- для самостоятельной работы обучающихся - аудитория оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
 - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;
 - по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки 37.03.01 Психология