



Программа модуля составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Кафедра</b>
1	Дихорь Виктория Александровна	-	Преподаватель, руководитель модуля	Сервиса и оздоровительных технологий

**Согласовано:**

Дирекция образовательных программ



Р.Х. Токарева

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТАЦИОННОГО МОДУЛЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

## **1.1. Объем модуля 6 з.е.**

## **1.2. Аннотация содержания модуля**

Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья является факультативным модулем.

Адаптация в высшем учебном заведении – обязательный этап при переходе из образовательных учреждений общего и/или среднего профессионального образования в университет. Если процесс проходит своевременно, успешно преодолевая все этапы, то это не сказывается на эффективности учебной деятельности и межличностном взаимодействии. Специалисты-психологи отмечают, что при нормальном течении процесса адаптации к концу второго курса обучающиеся полностью эмоционально стабилизируются и вырабатывают стратегию поведения, учитывая условия обучения в высшем учебном заведении.

Заметно сложнее и медленнее проходит адаптационный процесс у лиц с ограниченными возможностями здоровья. Закономерно, что подобным обучающимся необходима поддержка при столь резкой смене условий. Более того, студент сталкивается не только со своими внутренними особенностями взаимодействия (в зависимости от нозологии), но и с внешними особенностями его восприятия (окружающие не знают, как правильно взаимодействовать, общаются с опаской).

Адаптационный модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлен на формирование у них, прежде всего, практических навыков адаптации и социализации: осознанной саморегуляции, самопрезентации, стабилизации самооценки и межличностного взаимодействия.

Модуль включает в себя две дисциплины: Основы личностного развития и Развитие ресурсов организма. Каждая дисциплина позволяет обучающимся на практике пройти базовые диагностические методики и исследовать свои показатели по уровням стрессоустойчивости, высших психических функций (память, мышление, внимание и т.д.), определить присущий себе стиль юмора и т.д.

В процессе изучения дисциплин модуля студентам предлагается выполнить упражнения, потренировать свои ресурсы и улучшить выявленные показатели. Практические задания модуля направлены на оценку динамики показателей.

Модуль реализуется с применением электронного обучения и открытых онлайн-курсов.

В качестве итоговой аттестации по модулю обучающиеся выполняют проект на тему «Концепция эффективной адаптации лиц с ОВЗ в высшем учебном заведении». Обучающимся необходимо разработать концепцию адаптации для студентов с его нозологией. При выполнении задания им необходимо опираться как на личный опыт, так и на приобретенные знания. Особое внимание в процессе обучения уделяется комплексному подходу и учету ограничений возможностей здоровья.

## 2. СТРУКТУРА МОДУЛЯ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ДИСЦИПЛИНАМ

Наименования дисциплин с указанием, к какой части образовательной программы они относятся: базовой (Б), вариативной – по выбору вуза (ВВ), вариативной - по выбору студента (ВС).		Семестр изучения	Объем времени, отведенный на освоение дисциплин модуля							
			Аудиторные занятия, час.				Самостоятельная работа, включая все виды текущей аттестации, час.	Промежуточная аттестация (зачет, экзамен), час.	Всего по дисциплине	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего			Час.	Зач. ед.
1.	<b>Основы личностного развития</b>	1	6	16	0	22	82	зачет, 4	108	3
2.	<b>Развитие ресурсов организма</b>	2	6	16	0	22	82	зачет, 4	108	3
<b>Всего на освоение модуля</b>			12	32	0	44	164	8	216	6

## 3. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН В МОДУЛЕ

3.1.	<b>Пререквизиты и постреквизиты в модуле</b>	Основы личностного развития и Развитие ресурсов организма
3.2.	<b>Кореквизиты</b>	

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

### 4.1. Планируемые результаты освоения модуля и составляющие их компетенции

В процессе обучения формируются компетенции в области командной работы и лидерства, коммуникаций, межкультурного взаимодействия, самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения):

УК-3 - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-4 - Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах);

УК-5 - Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

### 4.2. Распределение формирования компетенций по дисциплинам модуля

Дисциплины модуля		УК 3	УК 4	УК 5	УК 6
1	<b>Основы личностного развития</b>	*	*	*	*
2	<b>Развитие ресурсов организма</b>	*	*	*	*

## **5. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО МОДУЛЮ**

**5.1. Весовой коэффициент значимости промежуточной аттестации по модулю:**  
[указать коэффициент, утвержденный ученым(и) советом(ами) института(ов), в котором(ых) реализуется модуль, протокол заседания ученого совета № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г. ]

**5.2. Форма промежуточной аттестации по модулю:**

Выполнение и защита проекта по модулю.

**5.3. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по модулю (Приложение 1)**

### **5.3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО МОДУЛЮ**

#### **5.3.1. ОБЩИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО МОДУЛЮ**

Система критериев оценивания результатов обучения в рамках модуля опирается на три уровня освоения: пороговый, повышенный, высокий.

<b>Компоненты компетенций</b>	<b>Признаки уровня освоения компонентов компетенций</b>		
	<b>пороговый</b>	<b>повышенный</b>	<b>высокий</b>
<b>Знания</b>	Студент демонстрирует знание-знакомство, знание-копию: узнает объекты, явления и понятия, находит в них различия, проявляет знание источников получения информации, может осуществлять самостоятельно репродуктивные действия над знаниями путем самостоятельного воспроизведения и применения информации.	Студент демонстрирует аналитические знания: уверенно воспроизводит и понимает полученные знания, относит их к той или иной классификационной группе, самостоятельно систематизирует их, устанавливает взаимосвязи между ними, продуктивно применяет в знакомых ситуациях.	Студент может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых и нестандартных ситуациях.
<b>Умения</b>	Студент умеет корректно выполнять предписанные действия по инструкции, алгоритму в известной ситуации, самостоятельно выполняет действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия (приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, в непредсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия, связанные с решением исследовательских задач, демонстрирует творческое использование умений (технологий)
<b>Личностные качества</b>	Студент имеет низкую мотивацию учебной деятельности, проявляет безразличное, безответственное отношение к учебе, порученному делу	Студент имеет выраженную мотивацию учебной деятельности, демонстрирует позитивное отношение к обучению и будущей трудовой деятельности, проявляет активность.	Студент имеет развитую мотивацию учебной и трудовой деятельности, проявляет настойчивость и увлеченность, трудолюбие, самостоятельность, творческий подход.

### **5.3.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО МОДУЛЮ**

**5.3.2.1. Перечень примерных вопросов для интегрированного экзамена по модулю.**

*Не предусмотрено*

**5.3.2.2. Перечень примерных тем итоговых проектов по модулю**

*Не предусмотрено*

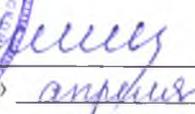
### **6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ МОДУЛЯ**

<b>Номер листа изменений</b>	<b>Номер протокола заседания проектной группы модуля</b>	<b>Дата заседания проектной группы модуля</b>	<b>Всего листов в документе</b>	<b>Подпись руководителя проектной группы модуля</b>

Министерство науки и высшего образования российской федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

  
С.Т. Князев  
2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОСНОВЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

<b>Перечень сведений о рабочей программе дисциплины</b>	<b>Учетные данные</b>
<b>Образовательная программа</b> 22.03.02/33.02 МЕТАЛЛУРГИЯ 13.03.03/33.03 ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ МАШИНОСТРОЕНИЕ	
<b>Направление/специальность</b> 22.03.02 МЕТАЛЛУРГИЯ 13.03.03 ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ МАШИНОСТРОЕНИЕ	
<b>Уровень подготовки</b> Бакалавриат	

Екатеринбург, 2019

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Кафедра</b>
1	Дихорь Виктория Александровна	-	Преподаватель	Сервиса и оздоровительных технологий

**Согласовано:**

Дирекция образовательных программ



Р.Х. Токарева

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

## 1.1. Аннотация содержания дисциплины

Дисциплина «Основы личностного роста» относится к факультативам и реализуется в 1 семестре.

Цель изучения дисциплины «Основы личностного роста» состоит в формировании гармоничной личности, адаптированной к социальному взаимодействию в высшем учебном заведении. Зрелость и гармоничность личности определяется адекватной реакцией на внешнее воздействие, а также умением эффективно взаимодействовать с окружающими. Для успешного взаимодействия с окружающими людьми, прежде всего, необходимо адекватно оценить собственные преимущества и недостатки.

Принимая во внимания, что курс рассчитан на лиц с ограниченными возможностями здоровья, отдельное внимание уделяется психологическим особенностям обучающихся с различными нозологиями. Закономерно, что наличие инвалидности влияет не только на восприятие человека окружающими, но и на его отношение к себе.

Содержание дисциплины предусматривает:

1. Формирование адекватной и, что важно, стабильной самооценки.
2. Формирование навыков установления первого контакта. Результат первой встречи определяет будущее взаимодействие. У лиц с ограниченными возможностями здоровья существует психологический барьер перед первым общением.
3. Развитие навыков успешной самопрезентации. Умение правильно себя поставить и сформировать о себе объективное мнение является залогом адекватного восприятия. Лица с ограниченными возможностями здоровья нередко встречаются с жалостью, агрессией и страхом. Задача дисциплины состоит в акцентировании внимания на сильных сторонах и возможностях обучающихся.
4. Формирование навыков межличностных коммуникаций. Взаимодействие лиц с ограниченными возможностями здоровья имеет свои специфические особенности при установлении межличностных контактов. Прежде всего, студентам с ОВЗ сложно построить равные отношения с однокурсниками и преподавателями.

## 1.2. Язык реализации программы – русский.

## 1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Результатом обучения в рамках дисциплины является формирование у обучающихся компетенций в области командной работы и лидерства, коммуникаций, межкультурного взаимодействия, самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения):

УК-3 - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-4 - Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах);

УК-5 - Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

- понятие самооценки и ее видов;
- этапы становления самооценки;
- факторы, влияющие на становление самооценки;
- условия формирования самооценки;
- структуру самооценки;

- особенности самопрезентации в Интернете;
- особенности межличностных коммуникаций в малых группах;
- особенности межличностных отношений студентов в инклюзивных группах вуза;
- особенности межличностных отношений студентов с профессорско-преподавательским составом.

**уметь:**

- проводить экспресс-диагностику самооценки;
- определять стиль юмора;
- выбирать коммуникативные тактики взаимодействия с аудиторией в зависимости от ситуации;

**владеть** (демонстрировать навыки и опыт деятельности):

- навыками разработки резюме;
- навыками вербальной коммуникации;
- навыками невербального взаимодействия;
- навыками конструктивной критики;
- навыками успешной самопрезентации;
- навыками аргументации;
- установления первого контакта.

#### 1.4.Объем дисциплины

Очная форма обучения

№ п/ п	Виды учебной работы	Объем дисциплины		Распределение объема дисциплины по семестрам (час.)
		Всего часов	В т.ч. контактная работа (час.)*	1-й семестр
1.	Аудиторные занятия	22	22	22
2.	Лекции	6	6	6
3.	Практические занятия	16	16	16
4.	Лабораторные работы	0	0	0
5.	Самостоятельная работа студентов, включая все виды текущей аттестации	82	3,3	82
6.	Промежуточная аттестация	4	0,25	Зачет,4
7.	Общий объем по учебному плану, час.	108	25,55	108
8.	Общий объем по учебному плану, з.е.	3		3

Заочная форма обучения

№ п/ п	Виды учебной работы	Объем дисциплины		Распределение объема дисциплины по семестрам (час.)
		Всего часов	В т.ч. контактная работа (час.)*	1-й семестр

<b>1.</b>	<b>Аудиторные занятия</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>2.</b>	Лекции	6	6	6
<b>3.</b>	Практические занятия	6	6	6
<b>4.</b>	Лабораторные работы	0	0	0
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа студентов, включая все виды текущей аттестации</b>	<b>92</b>	<b>1,8</b>	<b>92</b>
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>0,25</b>	<b>Зачет,4</b>
<b>7.</b>	<b>Общий объем по учебному плану, час.</b>	<b>108</b>	<b>14,05</b>	<b>108</b>
<b>8.</b>	<b>Общий объем по учебному плану, з.е.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Код раздела, темы</b>	<b>Раздел, тема дисциплины*</b>	<b>Содержание</b>
1	Формирование адекватной самооценки	Адекватность самооценки – индикатор зрелости личности. Раздел формирует базовые представления о видах, этапах и структуре самооценки. Студентам предлагается пройти диагностические методики для определения собственного уровня самооценки. В завершении раздела предложены механизмы по стабилизации самооценки и упражнения по коррекции.
2	Искусство самопрезентации	Успешная самопрезентация предоставляет новые возможности для студентов. Материалы курса направлены на формирование навыков установления первого контакта, на разработку резюме и развитие навыков аргументации. Студентам предлагается определить свой стиль чувства юмора и корректировать его в зависимости от цели взаимодействия.
3	Особенности межличностного взаимодействия	У лиц с ОВЗ существует особенности во взаимодействии с окружающими. Раздел позволяет сформировать объективные представления об особенностях общения таких студентов с преподавателями и студентам в вузах. Упражнения на вербальные и невербальные коммуникации позволяют развить конгруэнтность и улучшить взаимопонимание.

## 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

### 3.1. Распределение аудиторной нагрузки и мероприятий самостоятельной работы по разделам дисциплины

Раздел дисциплины		Аудиторные занятия (час.)				Самостоятельная работа: виды, количество и объемы мероприятий																				
Код раздела, темы	Наименование раздела, темы	Всего по разделу, теме (час.)	Всего аудиторной работы (час.)		Лабораторные работы	Всего самостоятельной работы студентов (час.)	Подготовка к аудиторным занятиям (час.)					Выполнение самостоятельных внеаудиторных работ (колич.)							Подготовка к контрольным мероприятиям текущей аттестации (колич.)			Подготовка к промежуточной аттестации по дисциплине (час.)				
			Лекции	Практические занятия			Всего (час.)	Лекция	Практ., семинар. занятие	Лабораторное занятие	Н/л семинар, семинар-конференция, коллоквиум (магистратура)	Всего (час.)	Домашняя работа*	Графическая работа*	Реферат, эссе, творч. работа*	Проектная работа*	Расчетная работа, разработка программного продукта*	Расчетно-графическая работа*	Домашняя работа на иностр. языке*	Перевод инояз. литературы*	Курсовая работа*	Курсовой проект*	Всего (час.)	Контрольная работа*	Коллоквиум*	Зачет
1	Формирование адекватной самооценки	36	8	2	6	28	14	2	12			12	1									2	1			
2	Искусство самопрезентации	34	7	2	5	27	12	2	10			12	1									3	1			
3	Особенности межличностного взаимодействия	34	7	2	5	27	12	2	10			12	1									3	1			
	<b>Всего (час), без учета промежуточной аттестации:</b>	<b>104</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>82</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>			<b>36</b>	<b>36</b>								<b>8</b>	<b>8</b>				
	<b>Всего по дисциплине (час.):</b>	<b>108</b>	<b>22</b>			<b>86</b>																В т.ч. промежуточная аттестация			<b>4</b>	<b>0</b>

Раздел дисциплины		Аудиторные занятия (час.)					Самостоятельная работа: виды, количество и объемы мероприятий																		
		Всего по разделу, теме (час.)	Всего аудиторной работы (час.)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего самостоятельной работы студентов (час.)	Подготовка к аудиторным занятиям (час.)					Выполнение самостоятельных внеаудиторных работ (колич.)							Подготовка к контрольным мероприятиям текущей аттестации (колич.)			Подготовка к промежуточной аттестации по дисциплине (час.)		
Всего (час.)	Лекция							Практ., семинар. занятие	Лабораторное занятие	Н/и семинар, семинар-конференция, коллоквиум (магистратура)	Всего (час.)	Домашняя работа*	Графическая работа*	Реферат, эссе, творч. работа*	Проектная работа*	Расчетная работа, разработка программного продукта*	Расчетно-графическая работа*	Домашняя работа на иностр. языке*	Перевод инояз. литературы*	Курсовая работа*	Курсовой проект*	Всего (час.)	Контрольная работа*	Коллоквиум*	Зачет
1	Формирование адекватной самооценки	34	4	2	2	30	6	2	4		22	2											2	1	
2	Искусство самопрезентации	35	4	2	2	31	6	2	4		22	2											3	1	
3	Особенности межличностного взаимодействия	35	4	2	2	31	6	2	4		22	2											3	1	
	<b>Всего (час), без учета промежуточной аттестации:</b>	<b>104</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		<b>66</b>	<b>66</b>										<b>8</b>	<b>8</b>		
	<b>Всего по дисциплине (час.):</b>	<b>108</b>	<b>12</b>			<b>96</b>	В т.ч. промежуточная аттестация															<b>4</b>	<b>0</b>		

#### 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 4.1. Лабораторные работы

не предусмотрено

##### 4.2. Практические занятия

Для очной формы обучения

Код раздела, темы	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
1	Определение условий самооценки	2
1	Диагностика самооценки	2
1	Механизмы стабилизации самооценки	2
2	Развитие навыков аргументации	2
2	Механизмы самопрезентации в Интернете	2
2	Использование чувства юмора для выстраивания эффективной коммуникации	1
3	Правила конструктивной критики	2
3	Навыки вербальной коммуникации	2
3	Конгруэнтность вербальных и невербальных способов коммуникации	1
<b>Всего:</b>		16

Для заочной формы полного срока обучения

Код раздела, темы	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
1	Механизмы стабилизации самооценки	2
2	Развитие навыков аргументации	2
3	Конгруэнтность вербальных и невербальных способов коммуникации	2
<b>Всего:</b>		6

##### 4.3. Примерная тематика самостоятельной работы

###### 4.3.1. Примерный перечень тем домашних работ

1. Рекомендации по формированию эффективных коммуникаций.
2. Личный профиль самооценки.
3. Определение условий формирования самооценки.
4. Диагностика уровня самооценки.
5. Использование механизмов стабилизации самооценки.
6. Моделирование ситуаций аргументации собственного мнения.
7. Сравнительная характеристика различных тактик взаимодействия с аудиторией.
8. Моя успешная самопрезентация.
9. Разработка резюме как механизм вербальной коммуникации.
10. Индивидуальные навыки вербальной коммуникации (с учетом особенностей нозологии).

11. Индивидуальные навыки невербальной коммуникации (с учетом особенностей нозологии).

12. Межличностные коммуникации в малых группах (с учетом нозологии).

**4.3.2. Примерный перечень тем графических работ**

не предусмотрено

**4.3.3. Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)**

не предусмотрено

**4.3.4. Примерная тематика индивидуальных или групповых проектов**

не предусмотрено

**4.3.5. Примерный перечень тем расчетных работ (программных продуктов)**

не предусмотрено

**4.3.6. Примерный перечень тем расчетно-графических работ**

не предусмотрено

**4.3.7. Примерный перечень тем курсовых проектов (курсовых работ)**

не предусмотрено

**4.3.8. Примерная тематика контрольных работ**

1. Этапы становления самооценки.
2. Факторы, влияющие на становление и развитие самооценки.
3. Условия формирования самооценки.
4. Структура самооценки.
5. Правила установления первого контакта.
6. Правила составления резюме.
7. Стратегии и тактики взаимодействия с аудиторией.
8. Стили чувства юмора.
9. Особенности межличностных отношений в малых группах.

**4.3.9. Примерная тематика коллоквиумов**

не предусмотрено

**5. СООТНОШЕНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ**

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения					Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение						
	Проектная работа	Кейс-анализ	Деловые игры	Проблемное обучение	Командная работа	Другие (указать, какие)	Сетевые учебные курсы	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента	Онлайн-курс
Формирование адекватной самооценки				*								*
Искусство самопрезентации				*								*
Особенности межличностного взаимодействия				*								*

## **6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ (Приложение 1)**

## **7. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ (Приложение 2)**

## **8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (Приложение 3)**

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **9.1.Рекомендуемая литература**

#### **9.1.1.Основная литература**

1. Громов О.А. Самопрезентация личности в социальных сетях. М.: издательство Российская социологическая ассоциация, 2013. Режим доступа: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_20299503\\_52818887.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_20299503_52818887.pdf)
2. Джойс Лейн Кеннеди. Резюме для "чайников". М.: издательство Диалектика, 2016. Режим доступа: [http://www.litportal.kiev.ua/2006/11/26/dzhojjs\\_lejnn\\_kennedi\\_rezjume\\_dlja\\_chajnikov.html](http://www.litportal.kiev.ua/2006/11/26/dzhojjs_lejnn_kennedi_rezjume_dlja_chajnikov.html)
3. Карцева Л. В. Психология и педагогика социальной работы с семьей. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Карцева Л. В. — М. : Дашков и Ко, 2012. — 224 с.
4. Макги Пол. Самооценка. М.: издательство «Попурри», 2013. Режим доступа: <https://monster-book.com/mozg-kratkoe-rukovodstvo>
5. Сорокина Раиса. Как написать SMART-резюме без усилий. Практическое руководство по созданию резюме и сопроводительного письма. М.: издательство Издательские решения, 2017. Режим доступа: <http://avidreaders.ru/read-book/kak-napisat-smart-rezyume-bez-usilij.html>
6. Хорошилова Л.С. Социальная реабилитация: курс лекций / Л.С. Хорошилова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 162 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278893>
7. Хорошилова Л.С. Технология социальной реабилитации отдельных категорий инвалидов : учебное пособие / Л.С. Хорошилова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 122 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278894>
8. Чаморро-Премюзик Томас. Уверенность в себе. Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения. М: издательство «Альпина Паблишер», 2017. Режим доступа: <http://psychobooks.ru/uverennost-v-sebe-kak-povyisit-samootsenku-preodolet-strahi-sommeniya-2.html>

#### **9.1.2.Дополнительная литература**

1. Альтшуллер А.А. Стрессоустойчивый менеджер. М.: издательство «Феникс», 2004. Режим доступа: [http://www.studmed.ru/altshuller-aa-stressoustoychivyy-menedzher\\_1a6b4d27c2a.html](http://www.studmed.ru/altshuller-aa-stressoustoychivyy-menedzher_1a6b4d27c2a.html)
2. Бороздина Г.В. Психология делового общения. М.: издательство Инфра-М, 2000. Режим доступа: <http://nashol.com/2012111668042/psihologiya-delovogo-obscheniya-borozdina-g-v-2006.html>
3. Ивин А. А. Основы теории аргументации. М.: издательство Издательский. центр ВЛАДОС, 1999. Режим доступа: <http://www.klex.ru/ig9>

4. Журавлев А. Л. Социальная психология / А. Л. Журавлев, В. А. Соснин, М. А. Красников ; под общ. науч. ред. А. Л. Журавлева. - М. : ФОРУМ- ИНФРА-М, 2008. - 412 с.
5. Мануэль Дж. Смит. Тренинг уверенности в себе. М.: издательство Речь, 2002. Режим доступа: <https://ekolobkova.ru/images/Knigi/Trening-uverennosti-v-sebe.pdf>
6. Завражин С. А. Адаптация детей с ограниченными возможностями : учеб. пособие для вузов / С. А. Завражин, Л. К. Фортова. — М. : Трикта : Академический Проект, 2005. — 396 с.
7. Леви Владимир. Искусство быть собой. М.: издательство Знание, 1977. Режим доступа: <http://knigosite.org/library/read/37144>
8. Мартин Род. Психология юмора. СПб.: издательство Питер, 2009. Режим доступа: <http://www.klex.ru/nzv>
9. Романов П. В. Политика инвалидности: социальное гражданство инвалидов в современной России / Павел Романов, Елена Ярская-Смирнова. — Саратов : [Научная книга], 2006. — 260 с.
10. Семейное право : учеб. / под ред. Ю. Ф. Беспалова, О. А. Егоровой, О. Ю. Ильиной. - М. : ЮНИТИ, 2009. - 367 с.
11. Специальная педагогика [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.И. Аксенова [ и др. ] ; под ред. Н.М. Назаровой. – М. : Академия, 2000. – 400 с.
12. Специальная психология [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Лубовский [и др.] ; под ред. В.И. Лубовского. – М. : Академия, 2003. – 464 с.

## 9.2.Методические разработки

Не используются.

## 9.3.Программное обеспечение

Не используется.

## 9.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru/>.
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
3. Зональная научная библиотека УрФУ - <http://lib2.urfu.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «Лань» – [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
5. Университетская библиотека ONLINE – [biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)
6. Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки – [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
7. Библиотеки УрФУ – [www.usu.ru](http://www.usu.ru)
8. Электронная библиотека MYBRARY - <http://mybrary.ru/>
9. Справочно-библиографическая система - <http://search.ebscohost.com/>
10. Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru/>

## 9.5.Электронные образовательные ресурсы

Электронный образовательный курс «Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья». Режим доступа: [http://courses.openedu.urfu.ru/courses/course-v1:UrFU+AOVZ+spring\\_2018/info](http://courses.openedu.urfu.ru/courses/course-v1:UrFU+AOVZ+spring_2018/info)

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием

Для обеспечения дисциплины используется учебная аудитория, оснащённая мультимедийным оборудованием: компьютер или ноутбук, проектор, экран, графический планшет, либо интерактивная доска. Доступ в Internet.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
к рабочей программе дисциплины

**6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**6.1. Весовой коэффициент значимости дисциплины – .** Утверждено ученым советом института

**6.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0,5</b>		
<b>Текущая аттестация на лекциях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>Контрольная работа 1</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>30</i>
<i>Контрольная работа 2</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>35</i>
<i>Контрольная работа 3</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>35</i>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0,4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – зачет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0,6</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0,5</b>		
<b>Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>Домашняя работа 1</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>30</i>
<i>Домашняя работа 2</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>35</i>
<i>Домашняя работа 3</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>35</i>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрена</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0</b>		
<b>3. Лабораторные занятия не предусмотрены: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – 0</b>		

**6.4. Коэффициент значимости семестровых результатов освоения дисциплины**

<b>Порядковый номер семестра по учебному плану, в котором осваивается дисциплина</b>	<b>Коэффициент значимости результатов освоения дисциплины в семестре</b>
Семестр 1	1

## **7. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ**

Дисциплина и ее аналоги, по которым возможно тестирование, отсутствуют на сайте ФЭПО <http://fero.i-exam.ru>.

Дисциплина и ее аналоги, по которым возможно тестирование, отсутствуют на сайте Интернет-тренажеры <http://training.i-exam.ru>.

Дисциплина и ее аналоги, по которым возможно тестирование, отсутствуют на портале СМУДС УрФУ.

В связи с отсутствием Дисциплины и ее аналогов, по которым возможно тестирование, на сайтах ФЭПО, Интернет-тренажеры и портале СМУДС УрФУ, тестирование в рамках НТК не проводится.

## **8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **8.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ БРС**

В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре критерии оценивания достижений студентов по каждому контрольно-оценочному мероприятию. Система критериев оценивания, как и при проведении промежуточной аттестации по модулю, опирается на три уровня освоения компонентов компетенций: пороговый, повышенный, высокий.

<b>Компоненты компетенций</b>	<b>Признаки уровня освоения компонентов компетенций</b>		
	<b>пороговый</b>	<b>повышенный</b>	<b>высокий</b>
<b>Знания</b>	Студент демонстрирует знание-знакомство, знание-копию: узнает объекты, явления и понятия, находит в них различия, проявляет знание источников получения информации, может осуществлять самостоятельно репродуктивные действия над знаниями путем самостоятельного воспроизведения и применения информации.	Студент демонстрирует аналитические знания: уверенно воспроизводит и понимает полученные знания, относит их к той или иной классификационной группе, самостоятельно систематизирует их, устанавливает взаимосвязи между ними, продуктивно применяет в знакомых ситуациях.	Студент может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых и нестандартных ситуациях.
<b>Умения</b>	Студент умеет корректно выполнять предписанные действия по инструкции,	Студент умеет самостоятельно выполнять действия	Студент умеет самостоятельно выполнять действия,

	алгоритму в известной ситуации, самостоятельно выполняет действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации	(приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, в непредсказуемо изменяющейся ситуации	связанные с решением исследовательских задач, демонстрирует творческое использование умений (технологий)
<b>Личностные качества</b>	Студент имеет низкую мотивацию учебной деятельности, проявляет безразличное, безответственное отношение к учебе, порученному делу	Студент имеет выраженную мотивацию учебной деятельности, демонстрирует позитивное отношение к обучению и будущей трудовой деятельности, проявляет активность.	Студент имеет развитую мотивацию учебной и трудовой деятельности, проявляет настойчивость и увлеченность, трудолюбие, самостоятельность, творческий подход.

## **8.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ**

Не предусмотрено

## **8.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **8.3.1. Примерные задания по выполнению домашних работ**

1. Необходимо составить Личный профиль самооценки и обосновать его. Провести диагностику уровня самооценки.
2. Необходимо определить и описать инструменты и механизмы для стабилизации собственной самооценки.
3. Необходимо подготовить видео ролик длительностью до пяти минут на тему «Моя успешная самопрезентация».
4. Необходимо разработать индивидуальную карту вербальной и невербальной коммуникации (с учетом особенностей нозологии).
5. Сравнительная характеристика различных тактик взаимодействия с аудиторией с учетом нозологии и цели коммуникации.
6. Необходимо разработать рекомендации межличностных коммуникации с разными целевыми аудиториями (с учетом нозологии).

### **8.3.2. Примерные задания по выполнению контрольных работ**

1. Перечислите все факторы, влияющие на становление и развитие самооценки. Приведите по каждому фактору примеры (не менее двух на каждый фактор).
2. Правила установления первого контакта. Правила составления резюме. Каждое из правил необходимо сопроводить примером.
3. Стратегии и тактики взаимодействия с аудиторией. Особенности межличностных отношений в малых группах.

### **8.3.3. Примерные контрольные кейсы**

не предусмотрено

### **8.3.4. Перечень примерных вопросов для зачета**

1. Понятие самооценки и ее виды.

2. Этапы и структура становления самооценки.
3. Условия и факторы становления самооценки.
4. Механизмы диагностики самооценки.
5. Установление первого контакта как механизм базовой самопрезентации.
6. Чувство юмора как элемент неформальной коммуникации.
7. Стратегии и тактики взаимодействия с аудиторией.
8. Резюме как форма самопрезентации.
9. Самопрезентация в Интернете.
10. Невербальная коммуникация.
11. Вербальная коммуникация.
12. Особенности межличностных отношений студентов в инклюзивных группах вуза.
13. Особенности межличностных коммуникаций в малых группах.
14. Особенности межличностных отношений студентов с профессорско-преподавательским составом.
15. Основные коммуникативные тактики.

#### **8.3.5. Перечень примерных вопросов для экзамена**

не предусмотрено

#### **8.3.6. Ресурсы АПИМ УрФУ, СКУД УрФУ для проведения тестового контроля в рамках текущей и промежуточной аттестации**

не предусмотрено

#### **8.3.7. Ресурсы ФЭПО для проведения независимого тестового контроля**

не предусмотрено

#### **8.3.8. Интернет-тренажеры**

не предусмотрено

Министерство науки и высшего образования российской федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

*С.Т. Князев*  
«29» апреля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
РАЗВИТИЕ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА**

<b>Перечень сведений о рабочей программе дисциплины</b>	<b>Учетные данные</b>
<b>Образовательная программа</b> 22.03.02/33.02 МЕТАЛЛУРГИЯ 13.03.03/33.03 ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ МАШИНОСТРОЕНИЕ	
<b>Направление/специальность</b> 22.03.02 МЕТАЛЛУРГИЯ 13.03.03 ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ МАШИНОСТРОЕНИЕ	
<b>Уровень подготовки</b> Бакалавриат	

Екатеринбург, 2019

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Кафедра</b>
1	Дихорь Виктория Александровна	-	Преподаватель	Сервиса и оздоровительных технологий

**Согласовано:**

Дирекция образовательных программ



Р.Х. Токарева

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ «РАЗВИТИЕ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА»**

## **1.1. Аннотация содержания дисциплины**

Дисциплина «Развитие ресурсов организма» относится к факультативам и реализуется во 2 семестре.

Цель изучения дисциплины «Развитие ресурсов организма» - приобретение навыков мобилизации и оптимизации индивидуальных возможностей обучающегося. Во время взросления человек испытывает максимальное напряжение и стресс, которые могут привести к снижению мотивации, эффективности деятельности и нервному срыву. Процесс адаптации обучающихся является серьезным испытанием для организма.

Содержание дисциплины предусматривает:

1. Формирование навыков стрессоустойчивости. Дисциплина содержит практические рекомендации по управлению дыханием, тонусом мышц и обучение навыкам визуализации.

2. Понимание механизмов адаптационного процесса. Знания этапов протекания адаптационного процесса позволяют оценить собственную динамику, выработать более эффективную концепцию адаптации, спрогнозировать возможные риски и проблемные ситуации. В дисциплине учитывается специфика обучающихся, делается акцент на особенностях социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья в высшем учебном заведении.

3. Развитие ресурсов мозга. В стрессовой ситуации снижаются показатели по таким функциям, как память, внимание и мышление. Обучающимся предлагается пройти экспресс-диагностику и определить существующие показатели по вышеописанным функциям. Далее, используя практические рекомендации по развития ресурсов мозга, обучающиеся смогут самостоятельно провести курс тренировок. В завершении участники проведут повторную диагностику и сравнят показатели с исходными данными.

## **1.2. Язык реализации программы – русский.**

## **1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

Результатом обучения в рамках дисциплины является формирование у студента следующих компетенций в области командной работы и лидерства, коммуникаций, межкультурного взаимодействия, самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения):

УК-3 - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-4 - Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах);

УК-5 - Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

- виды стресса;
- стадии стресса;
- психофизиологические особенности адаптации;
- психологические особенности адаптации;
- особенности социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### **уметь:**

- осуществлять базовую диагностику мнестической деятельности;
- использовать современные методы диагностики внимания;

- осуществлять первичную диагностику мыслительной деятельности;
- адекватно реагировать на неожиданные стрессогенные факторы;

**владеть** (демонстрировать навыки и опыт деятельности):

- навыками управления дыханием;
- навыками визуализации;
- управления тонусом мышц;
- техниками развития внимания;
- основами мнемотехники;
- способами тренировки мышления.

#### 1.4.Объем дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Виды учебной работы	Объем дисциплины		Распределение объема дисциплины по семестрам (час.)
		Всего часов	В т.ч. контактная работа (час.)*	2-й семестр
1.	Аудиторные занятия	22	22	22
2.	Лекции	6	6	6
3.	Практические занятия	16	16	16
4.	Лабораторные работы	0	0	0
5.	Самостоятельная работа студентов, включая все виды текущей аттестации	82	3,3	82
6.	Промежуточная аттестация	4	0,25	Зачет,4
7.	Общий объем по учебному плану, час.	108	25,55	108
8.	Общий объем по учебному плану, з.е.	3		3

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды учебной работы	Объем дисциплины		Распределение объема дисциплины по семестрам (час.)
		Всего часов	В т.ч. контактная работа (час.)*	2-й семестр
1.	Аудиторные занятия	12	12	12
2.	Лекции	6	6	6
3.	Практические занятия	6	6	6
4.	Лабораторные работы	0	0	0
5.	Самостоятельная работа студентов, включая все виды текущей аттестации	92	1,8	92
6.	Промежуточная аттестация	4	0,25	Зачет,4
7.	Общий объем по учебному плану,	108	14,05	108

	час.			
8.	Общий объем по учебному плану, з.е.	3		3

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1	Стрессоустойчивость и механизмы осознанной саморегуляции.	Стресс – реакция организма на сильное эмоциональное напряжение. В разделе предложены практические упражнения для управления дыханием и тонусом мышц. Особое внимание уделяется специфике модуля и направленности на лиц с ограниченными возможностями здоровья. К упражнениям прилагаются существующие противопоказания. Универсальным механизмом саморегуляции является визуализация, позволяющая каждому участнику в короткие сроки без лишних физических ресурсов нормализовать свое состояние.
2	Основы адаптационного процесса	Эффективная адаптация возможна лишь при понимании механизмов процесса. Раздел способствует пониманию особенностей адаптационного периода у лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их нозологий.
3	Развитие ресурсов мозга	Память, мышление и внимание – основные высшие психические функции. От этих показателей зачастую зависит эффективность учебной деятельности студента. Раздел имеет практикоориентированный характер, включает в себя диагностические материалы и техники по развитию вышеописанных функций.

## 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

### 3.1. Распределение аудиторной нагрузки и мероприятий самостоятельной работы по разделам дисциплины

Раздел дисциплины		Аудиторные занятия (час.)				Самостоятельная работа: виды, количество и объемы мероприятий																							
						Подготовка к аудиторным занятиям (час.)						Выполнение самостоятельных внеаудиторных работ (колич.)						Подготовка к контрольным мероприятиям текущей аттестации (колич.)			Подготовка к промежуточной аттестации по дисциплине (час.)								
Код раздела, темы	Наименование раздела, темы	Всего по разделу, теме (час.)	Всего аудиторной работы (час.)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего самостоятельной работы студентов (час.)	Всего (час.)	Лекция	Практ., семинар. занятие	Лабораторное занятие	Н/и семинар, семинар-конфер., коллоквиум (магистратура)	Всего (час.)	Домашняя работа*	Графическая работа*	Реферат, эссе, творч. работа*	Проектная работа*	Расчетная работа, разработка программного продукта*	Расчетно-графическая работа*	Домашняя работа на иностр. языке*	Перевод инояз. литературы*	Курсовая работа*	Курсовой проект*	Всего (час.)	Контрольная работа*	Коллоквиум*	Зачет	Экзамен	
																													1
2	Основы адаптационного процесса	34	7	2	5		27	12	2	10			12	1											3	1			
3	Развитие ресурсов мозга	34	7	2	5		27	12	2	10			12	1											3	1			
	<b>Всего (час), без учета промежуточной аттестации:</b>	<b>104</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>		<b>82</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>			<b>36</b>	<b>36</b>										<b>8</b>	<b>8</b>				
	<b>Всего по дисциплине (час.):</b>	<b>108</b>	<b>22</b>				<b>86</b>	В т.ч. промежуточная аттестация																<b>4</b>	<b>0</b>				

Раздел дисциплины		Аудиторные занятия (час.)				Самостоятельная работа: виды, количество и объемы мероприятий													Подготовка к контрольным мероприятиям текущей аттестации (колич.)		Подготовка к промежуточной аттестации по дисциплине (час.)						
Код раздела, темы	Наименование раздела, темы	Всего по разделу, теме (час.)	Всего аудиторной работы (час.)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего самостоятельной работы студентов (час.)	Подготовка к аудиторным занятиям (час.)					Выполнение самостоятельных внеаудиторных работ (колич.)								Всего (час.)	Контрольная работа*	Коллоквиум*	Зачет	Экзамен		
								Всего (час.)	Лекция	Практ., семинар. занятие	Лабораторное занятие	Н/и семинар, семинар-конфер., коллоквиум (магистратура)	Всего (час.)	Домашняя работа*	Графическая работа*	Реферат, эссе, творч. работа*	Проектная работа*	Расчетная работа, разработка программного продукта*	Расчетно-графическая работа*	Домашняя работа на иностр. языке*						Перевод инояз. литературы*	Курсовая работа*
1	Стрессоустойчивость и механизмы осознанной саморегуляции.	34	4	2	2		30	6	2	4			22	2									2	1			
2	Основы адаптационного процесса	35	4	2	2		31	6	2	4			22	2									3	1			
3	Развитие ресурсов мозга	35	4	2	2		31	6	2	4			22	2									3	1			
	<b>Всего (час), без учета промежуточной аттестации:</b>	<b>104</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>92</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>			<b>66</b>	<b>66</b>									<b>8</b>	<b>8</b>			
	<b>Всего по дисциплине (час.):</b>	<b>108</b>	<b>12</b>				<b>96</b>	В т.ч. промежуточная аттестация															<b>4</b>	<b>0</b>			

#### 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 4.1. Лабораторные работы

не предусмотрено

##### 4.2. Практические занятия

Для очной формы обучения

Код раздела, темы	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
1	Приемы управления дыханием	2
1	Способы управления тонусом мышц	2
1	Механизмы визуализации	2
2	Способы психологической адаптации	2
2	Особенности психофизиологической адаптации	2
2	Рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении	1
3	Техники развития памяти	2
3	Развитие мышления	2
3	Основы развития внимания	1
<b>Всего:</b>		16

Для заочной формы полного срока обучения

Код раздела, темы	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
1	Приемы осознанной саморегуляции	2
2	Рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении	2
3	Развитие высших психических функций (память, мышление, внимание)	2
<b>Всего:</b>		6

##### 4.3. Примерная тематика самостоятельной работы

###### 4.3.1. Примерный перечень тем домашних работ

1. Мой профиль стрессоустойчивости.
2. Особенности адаптационного процесса у лиц с ОВЗ (с учетом своей нозологии).
3. Диагностика памяти.
4. Диагностика внимания.
5. Диагностика мыслительной деятельности.
6. Тренировка памяти.
7. Тренировка концентрации внимания.
8. Способы тренировки мозга.
9. Рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении.
10. Особенности социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья.
11. Сравнительная характеристика психофизиологической и психологической адаптации.

- 4.3.2. **Примерный перечень тем графических работ**  
не предусмотрено
- 4.3.3. **Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)**  
не предусмотрено
- 4.3.4. **Примерная тематика индивидуальных или групповых проектов**  
не предусмотрено
- 4.3.5. **Примерный перечень тем расчетных работ (программных продуктов)**  
не предусмотрено
- 4.3.6. **Примерный перечень тем расчетно-графических работ**  
не предусмотрено
- 4.3.7. **Примерный перечень тем курсовых проектов (курсовых работ)**  
не предусмотрено
- 4.3.8. **Примерная тематика контрольных работ**
1. Виды стресса.
  2. Стадии стресса.
  3. Стрессоустойчивость как механизм личностной безопасности.
  4. Социальная адаптация как механизм социализации личности.
  5. Развитие ресурсов мозга.
  6. Основы мнемотехники: упражнения для развития памяти.
- 4.3.9. **Примерная тематика коллоквиумов**  
не предусмотрено

## 5. СООТНОШЕНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения					Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение					
	Проектная работа	Кейс-анализ	Деловые игры	Проблемное обучение	Командная работа	Другие (указать, какие)	Сетевые учебные курсы	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента
Стрессоустойчивость и механизмы осознанной саморегуляции.				*							*
Основы адаптационного процесса				*							*
Развитие ресурсов мозга				*							*

## 6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ (Приложение 1)

## 7. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ (Приложение 2)

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (Приложение 3)

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **9.1.Рекомендуемая литература**

#### **9.1.1.Основная литература**

1. Адам Грант, Шерил Сэндберг. План Б: Как пережить несчастье, справиться с силами и снова ощутить радость жизни. Издательство: ООО «Альпина Паблишер», 2018. Режим доступа: <https://monster-book.com/plan-b>
2. Джек Льюис, Адриан Вебстер. Мозг: краткое руководство. Все, что вам нужно знать для повышения эффективности и снижения стресса. Издательство: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015. Режим доступа: <https://monster-book.com/mozg-kratkoe-rukovodstvo>
3. Дэнни Пенман, Марк Уильямс. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. Издательство: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014. Режим доступа: <https://monster-book.com/mindfulness>

#### **9.1.2.Дополнительная литература**

1. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. Издательство: военно-медицинская академия, 1999. Режим доступа: [https://royallib.com/book/apchel\\_vasilyi/stress\\_i\\_stressustoychivost\\_cheloveka.html](https://royallib.com/book/apchel_vasilyi/stress_i_stressustoychivost_cheloveka.html)
2. Адаптация человека. Под ред. Варабашевой В.И., Лихницкой И.И. – Ленинград, 1972.
3. Блонский П.П. Память и мышление. - Изд. 2. - М.: Норма, 2007
4. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собр. соч.: В 6 т. - М., 2005. - Т. 3.
5. Гамон Д, Брегдон А.Д, Как развить умственные способности, память и внимание, 2009г, Издано: Клуб семейного досуга,ст. 318
6. Ганс Селье. Стресс без дистресса. Издательство: Прогресс, 1982. Режим доступа: [http://bookscafe.net/book/sele\\_gans-stress\\_bez\\_distressa-57902.html](http://bookscafe.net/book/sele_gans-stress_bez_distressa-57902.html)
7. Головлева И. В. Самоучитель по развитию памяти - М. : Мир книги, 2005. - 320 с.
8. Завражин, С. А. Адаптация детей с ограниченными возможностями : учеб. пособие для вузов / С. А. Завражин, Л. К. Фортова. — М. : Трикта : Академический Проект, 2005. — 396 с.
9. Кун Д. Основы психологии. Все тайны поведения человека / Д. Кун. - СПб. : прайм - ЕВРОЗНАК, 2005. - 720 с.
10. Сапольски Роберт. Психология стресса. Издательство: Мастера психологии, 2015. Режим доступа: <https://paraknig.com/view/355406>
11. Специальная психология [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Лубовский [и др.] ; под ред. В.И. Лубовского. – М. : Академия, 2003. – 464 с.
12. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Издательство: Питер, 2006. Режим доступа: <http://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M6/file/3.pdf>

#### **9.2.Методические разработки**

Не используются.

#### **9.3.Программное обеспечение**

Не используется.

#### **9.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru/>.
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
3. Зональная научная библиотека УрФУ - <http://lib2.urfu.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «Лань» – [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
5. Университетская библиотека ONLINE – [biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)

6. Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки – [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
7. Библиотеки УрФУ – [www.usu.ru](http://www.usu.ru)
8. Электронная библиотека MYBRARY - <http://mybrary.ru/>
9. Справочно-библиографическая система - <http://search.ebscohost.com/>
10. Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru/>

#### **9.5. Электронные образовательные ресурсы**

Электронный образовательный курс «Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья». Режим доступа: [http://courses.openedu.urfu.ru/courses/course-v1:UrFU+AOVZ+spring\\_2018/info](http://courses.openedu.urfu.ru/courses/course-v1:UrFU+AOVZ+spring_2018/info)

### **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием**

Для обеспечения дисциплины используется учебная аудитория, оснащённая мультимедийным оборудованием: компьютер или ноутбук, проектор, экран, графический планшет, либо интерактивная доска. Доступ в Internet.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
**к рабочей программе дисциплины**

**6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**6.1. Весовой коэффициент значимости дисциплины – .** Утверждено ученым советом института

**6.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0,5</b>		
<b>Текущая аттестация на лекциях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>Контрольная работа 1</i>	<i>2, 1-12</i>	<i>30</i>
<i>Контрольная работа 2</i>	<i>2, 1-12</i>	<i>35</i>
<i>Контрольная работа 3</i>	<i>2, 1-12</i>	<i>35</i>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0,4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – зачет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0,6</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0,5</b>		
<b>Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>Домашняя работа 1</i>	<i>2, 1-12</i>	<i>30</i>
<i>Домашняя работа 2</i>	<i>2, 1-12</i>	<i>35</i>
<i>Домашняя работа 3</i>	<i>2, 1-12</i>	<i>35</i>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрена</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0</b>		
<b>3. Лабораторные занятия не предусмотрены: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – 0</b>		

**6.4. Коэффициент значимости семестровых результатов освоения дисциплины**

<b>Порядковый номер семестра по учебному плану, в котором осваивается дисциплина</b>	<b>Коэффициент значимости результатов освоения дисциплины в семестре</b>
Семестр 2	1

## **7. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ**

Дисциплина и ее аналоги, по которым возможно тестирование, отсутствуют на сайте ФЭПО <http://fero.i-exam.ru>.

Дисциплина и ее аналоги, по которым возможно тестирование, отсутствуют на сайте Интернет-тренажеры <http://training.i-exam.ru>.

Дисциплина и ее аналоги, по которым возможно тестирование, отсутствуют на портале СМУДС УрФУ.

В связи с отсутствием Дисциплины и ее аналогов, по которым возможно тестирование, на сайтах ФЭПО, Интернет-тренажеры и портале СМУДС УрФУ, тестирование в рамках НТК не проводится.

## **8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **8.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ БРС**

В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре критерии оценивания достижений студентов по каждому контрольно-оценочному мероприятию. Система критериев оценивания, как и при проведении промежуточной аттестации по модулю, опирается на три уровня освоения компонентов компетенций: пороговый, повышенный, высокий.

<b>Компоненты компетенций</b>	<b>Признаки уровня освоения компонентов компетенций</b>		
	<b>пороговый</b>	<b>повышенный</b>	<b>высокий</b>
<b>Знания</b>	Студент демонстрирует знание-знакомство, знание-копию: узнает объекты, явления и понятия, находит в них различия, проявляет знание источников получения информации, может осуществлять самостоятельно репродуктивные действия над знаниями путем самостоятельного воспроизведения и применения информации.	Студент демонстрирует аналитические знания: уверенно воспроизводит и понимает полученные знания, относит их к той или иной классификационной группе, самостоятельно систематизирует их, устанавливает взаимосвязи между ними, продуктивно применяет в знакомых ситуациях.	Студент может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых и нестандартных ситуациях.
<b>Умения</b>	Студент умеет корректно выполнять предписанные действия по инструкции,	Студент умеет самостоятельно выполнять действия	Студент умеет самостоятельно выполнять действия,

	алгоритму в известной ситуации, самостоятельно выполняет действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации	(приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, в непредсказуемо изменяющейся ситуации	связанные с решением исследовательских задач, демонстрирует творческое использование умений (технологий)
<b>Личностные качества</b>	Студент имеет низкую мотивацию учебной деятельности, проявляет безразличное, безответственное отношение к учебе, порученному делу	Студент имеет выраженную мотивацию учебной деятельности, демонстрирует позитивное отношение к обучению и будущей трудовой деятельности, проявляет активность.	Студент имеет развитую мотивацию учебной и трудовой деятельности, проявляет настойчивость и увлеченность, трудолюбие, самостоятельность, творческий подход.

## **8.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ**

Не предусмотрено

## **8.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **8.3.1. Примерные задания по выполнению контрольных работ**

1. Перечислите виды и стадии стресса (по каждому приведите пример).
2. Перечислите психологические и психофизиологические способы адаптации с примерами.
3. Опишите несколько (не меньше двух) инструментов развитие ресурсов мозга с примерами.

### **8.3.2. Примерные задания по выполнению домашних работ**

1. Создайте собственный профиль стрессоустойчивости.
2. Опишите механизмы визуализации и минимум 3 примера из личного опыта.
3. Опишите особенности адаптационного процесса у лиц с ОВЗ (с учетом своей нозологии).
4. Составьте рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении. По каждой из рекомендаций напишите свое мнение о значимости и пример.
5. Проведите сравнительную характеристику психофизиологической и психологической адаптации. Приведите примеры из личного опыта.
6. Проведите у себя/знакомого диагностику памяти, внимания и мыслительной деятельности и подберите упражнения для тренировки памяти и концентрации внимания.

### **8.3.3. Примерные контрольные кейсы**

не предусмотрено

### **8.3.4. Перечень примерных вопросов для зачета**

1. Понятие стресса. Эустресс и дистресс.
2. Стадии стресса.
3. Приемы управления брюшным дыханием.
4. Приемы управления грудным дыханием.
5. Визуализация как механизм снижения напряжения.
6. Способы управления тонусом мышц спины.
7. Фазы управления тонусом мышц.

8. Адаптация как процесс.
9. Психофизиологическая адаптация.
10. Психологическая адаптация.
11. Социальная адаптация как механизм социализации личности.
12. Особенности социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья.
13. Диагностика и развитие мнестической деятельности.
14. Современные методы диагностики и развития внимания.
15. Диагностика и развитие мышления.

**8.3.5. Перечень примерных вопросов для экзамена**

не предусмотрено

**8.3.6. Ресурсы АПИМ УрФУ, СКУД УрФУ для проведения тестового контроля в рамках текущей и промежуточной аттестации**

не предусмотрено

**8.3.7. Ресурсы ФЭПО для проведения независимого тестового контроля**

не предусмотрено

**8.3.8. Интернет-тренажеры**

не предусмотрено