

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

«28» июля 2019 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

| Код модуля | Модуль  |
|------------|---|
| 1140517    | Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья |

Екатеринбург, 2019

| <b>Перечень областей образования</b>            | <b>Уровень подготовки</b>     |
|---|-------------------------------|
| ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ                              | Бакалавр, Специалист, магистр |
| ИНЖЕНЕРНОЕ ДЕЛО, ТЕХНОЛОГИИ И ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ | Бакалавр, Специалист, магистр |
| ИСКУССТВО И КУЛЬТУРА                            | Бакалавр, Специалист, магистр |
| МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ НАУКИ             | Бакалавр, Специалист, магистр |
| НАУКИ ОБ ОБЩЕСТВЕ                               | Бакалавр, Специалист, магистр |
| ОБРАЗОВАНИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ              | Бакалавр, Специалист, магистр |

Программа модуля составлена авторами:

| <b>№ п/п</b> | <b>Фамилия Имя Отчество</b>    | <b>Ученая степень, ученое звание</b> | <b>Должность</b>      | <b>Подразделение</b>                              |
|--------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|---|
| 1            | Неволина Алена Леонидовна      | К.т.н.                               | Доцент                | Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации |
| 2            | Ткачук Галина Андреевна        | -                                    | Старший преподаватель | Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации |
| 3            | Дихорь Виктория Александровна  | -                                    | Старший преподаватель | Кафедра сервиса и оздоровительных технологий      |
| 4            | Казанцева Татьяна Владимировна | -                                    | Ассистент             | Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации |

**Рекомендовано учебно-методическим советом УрФУ**

Протокол № 43 от 29.04.2019 г.

**Согласовано:**

Дирекция образовательных программ



Р.Х. Токарева

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

## **1. 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 роста 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 и объем модуля

Таблица 1

| № п/п            | Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения | Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах и часах | Форма итоговой промежуточной аттестации по дисциплинам модуля и в целом по модулю |
|------------------|--|---|---|
| 1                | Основы личностного роста                                   | 3 з.е./108 ч.   | зачет   |
| 2                | Развитие ресурсов организма                                | 3 з.е./108 ч.   | зачет   |
| ИТОГО по модулю: |  | 6 з.е./216 ч.   |   |

## 3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Пререквизиты модуля                 | Основы личностного роста и Развитие ресурсов организма |
| Постреквизиты и корреквизиты модуля |  |

## 4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю для направлений бакалавриата

Таблица 2

| Перечень дисциплин модуля       | Код и наименование компетенции   | Планируемые результаты обучения (индикаторы)   |
|---------------------------------|--|--|
| 1                               | 2  | 3  |
| <b>Основы личностного роста</b> | УК-6. Способен рационально планировать свое время, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития, находить способы решения и средства развития (в том числе с использованием цифровых средств) других необходимых компетенций на основе принципов образования в течение всей жизни | <p>З-1 - Сделать обзор основных принципов организации и технологий эффективного управления своим временем для достижения личных и профессиональных целей</p> <p>З-2 - Характеризовать основные принципы, психологические средства и формы самовоспитания и самообразования, в том числе с использованием цифровых средств, исходя из потребностей личности и требований рынка труда</p> <p>У-1 - Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>У-2 - Определять потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>У-4 - Выявлять собственные ресурсы и возможности для обучения и способы развития (в том числе с использованием цифровых средств) необходимых компетенций в соответствии со своими жизненными целями и потребностями</p> <p>П-1 - Иметь опыт разработки стратегии личного и профессионального развития, в том числе с использованием цифровых средств, в соответствии с жизненными целями и плана действий по ее реализации на основе оценки своих конкурентных преимуществ, возможностей и приоритетов</p> <p>Д-2 - Демонстрировать умение обучаться, стремление к саморазвитию и профессиональному росту</p>   |
| <p><b>Развитие ресурсов организма</b></p> | <p>УК-6. Способен рационально планировать свое время, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития, находить способы решения и средства развития (в том числе с использованием цифровых средств) других необходимых компетенций на основе принципов образования в течение всей жизни</p> | <p>З-1 - Объяснять основные принципы взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>У-1 - Идентифицировать различные коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации</p> <p>П-1 - Предлагать коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации и с учетом их социально-психологических особенностей</p> <p>Д-1 - Демонстрировать толерантное мышление, эмпатию, деликатность и дружелюбие</p> |

**5. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю для направлений специалитета**

Таблица 3

| Перечень дисциплин модуля              | Код и наименование компетенции   | Планируемые результаты обучения (индикаторы)  |
|--|--|---|
| 1                                      | 2  | 3   |
| <p><b>Основы личностного роста</b></p> | <p>УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> | <p>З-1 - Сделать обзор основных принципов организации и технологий эффективного управления своим временем для достижения личных и профессиональных целей<br/>                     З-2 - Характеризовать основные принципы, психологические средства и формы самовоспитания и самообразования, в том числе с использованием цифровых средств, исходя из потребностей личности и требований рынка труда<br/>                     У-1 - Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств<br/>                     У-2 - Определять потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения<br/>                     У-4 - Выявлять собственные ресурсы и возможности для обучения и способы развития (в том числе с использованием цифровых средств) необходимых компетенций в соответствии со своими жизненными целями и потребностями<br/>                     П-1 - Иметь опыт разработки стратегии личностного и профессионального развития, в том числе с использованием цифровых средств, в соответствии с жизненными целями и плана действий по ее реализации на основе оценки своих конкурентных преимуществ, возможностей и приоритетов<br/>                     Д-2 - Демонстрировать умение обучаться, стремление к саморазвитию и профессиональному росту</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Развитие ресурсов организма</b></p> | <p>УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> | <p>З-1 - Сделать обзор проблем в области психофизического развития, обучения и межличностных взаимодействий у лиц с ограниченными возможностями здоровья<br/> З-2 - Объяснять основные принципы взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья<br/> У-1 - Идентифицировать различные коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации<br/> У-2 - Выбирать средства и способы коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их трудовой и социальной адаптации<br/> П-1 - Предлагать коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации и с учетом их социально-психологических особенностей<br/> Д-1 - Демонстрировать толерантное мышление, эмпатию, деликатность и дружелюбие</p> |
|---|--|--|

## 6. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной, очно-заочной и заочной формах.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

| № п/п | Фамилия Имя Отчество          | Ученая степень, ученое звание | Должность             | Подразделение                                     |
|-------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------|---|
| 1     | Неволина Алена Леонидовна     | К.т.н.                        | Доцент                | Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации |
| 2     | Ткачук Галина Андреевна       | -                             | Старший преподаватель | Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации |
| 3     | Дихорь Виктория Александровна | -                             | Старший преподаватель | Кафедра сервиса и оздоровительных технологий      |

Рекомендовано учебно-методическим советом УрФУ

Протокол № 43 от 29.04.2019 г.



## 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

### 1.1. Технологии обучения, используемые при изучении дисциплины модуля

- Исключительно электронное обучение с использованием онлайн-курса.

### 1.2. Уровень реализуемой дисциплины

- Не предусмотрено

### 1.3. Язык реализации:

- Русский

### 1.4. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

| Код раздела, темы | Раздел, тема дисциплины*                  | Содержание   |
|-------------------|---|--|
| 1                 | Формирование адекватной самооценки        | Понятие самооценки и ее виды. Этапы становления самооценки. Факторы, влияющие на становление и развитие самооценки. Условия формирования самооценки. Диагностика самооценки. Механизмы стабилизации самооценки   |
| 2                 | Искусство самопрезентации                 | Правила установления первого контакта. Чувство юмора как элемент неформальной коммуникации. Стратегии и тактики взаимодействия с аудиторией. Развитие навыков аргументации. Резюме как форма самопрезентации. Самопрезентация в Интернете.   |
| 3                 | Особенности межличностного взаимодействия | Особенности межличностной коммуникации в малых группах. Основные коммуникативные тактики. Вербальная коммуникация. Невербальная коммуникация. Особенности межличностных отношений студентов в инклюзивных группах вуза. Особенности межличностных отношений студентов с профессорско-преподавательским составом. |
| 4                 | Особенности построения семейных отношений | Этапы формирования семейных отношений. Семейные отношения как индикатор зрелости личности. Факторы, влияющие на становление и развитие семейных отношений. Особенности семейных отношений у лиц с ОВЗ и инвалидностью.   |

1.5. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

### Электронные ресурсы (издания)

1. 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)
2. Хорошилова, Л. С. Социальная реабилитация: курс лекций / Л. С. Хорошилова ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 162 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278893>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1607-6. – Текст : электронный.
3. Хорошилова, Л. С. Технология социальной реабилитации отдельных категорий инвалидов : учебное пособие / Л. С. Хорошилова ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 122 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278894> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1650-2. – Текст : электронный.
4. Семейное право : учебник / ; ред. Ю. Ф. Беспалов ; ред. О. А. Егорова ; ред. О. Ю. Ильина .— 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юнити, 2015 .— 415 с. — <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426673>>.

### Печатные издания

*Не предусмотрено*

### Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

*Не предусмотрено*

### 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/>

### Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### 1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

| № п/п | Виды занятий | Оснащённость специальных помещений | Перечень лицензионного программного обеспечения. |
|-------|--------------|------------------------------------|--|
|-------|--------------|------------------------------------|--|

|   |                      | <b>и помещений для самостоятельной работы</b>  | <b>Реквизиты подтверждающего документа</b>  |
|---|----------------------|--|---|
| 1 | Лекции               | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа с мультимедийным оборудованием                 | <p>Операционная система Microsoft Windows, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES (Word, Excel, PowerPoint, Access, Visio, Outlook), договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>СУБД Microsoft SQL, подписка SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Microsoft Project, подписка Project Professional ALNG LicSAPk MVL w1Project Server CAL EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Система распознавания текста ABBYY FineReader 14, договор № 43-12/1047-2017 от 25.08.2017г., срок действия – бессрочно.</p> <p>Браузер Google Chrome – свободное ПО<br/>Браузер Mozilla Firefox – свободное ПО</p> |
| 2 | Практические занятия | Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, практических занятий с мультимедийным оборудованием | <p>Операционная система Microsoft Windows, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES (Word, Excel, PowerPoint, Access, Visio, Outlook), договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>СУБД Microsoft SQL, подписка SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Microsoft Project, подписка Project Professional ALNG LicSAPk MVL w1Project Server CAL EES, договор № 43-</p>  |

|   |                                  |  |   |
|---|----------------------------------|--|---|
|   |                                  |  | <p>12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Система распознавания текста ABBYY FineReader 14, договор № 43-12/1047-2017 от 25.08.2017г., срок действия – бессрочно.</p> <p>Браузер Google Chrome – свободное ПО<br/>Браузер Mozilla Firefox – свободное ПО</p>  |
| 3 | Консультации                     | Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций | <p>Операционная система Microsoft Windows, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES (Word, Excel, PowerPoint, Access, Visio, Outlook), договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>СУБД Microsoft SQL, подписка SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Microsoft Project, подписка Project Professional ALNG LicSAPk MVL w1Project Server CAL EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Система распознавания текста ABBYY FineReader 14, договор № 43-12/1047-2017 от 25.08.2017г., срок действия – бессрочно.</p> <p>Браузер Google Chrome – свободное ПО<br/>Браузер Mozilla Firefox – свободное ПО</p> |
| 4 | Самостоятельная работа студентов | Учебная аудитория для проведения самостоятельной работы студентов        | <p>Операционная система Microsoft Windows, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES (Word, Excel, PowerPoint, Access, Visio, Outlook), договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>СУБД Microsoft SQL, подписка SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic</p>   |

|   |                                |  |   |
|---|--------------------------------|--|---|
|   |                                |  | <p>CoreLic EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Microsoft Project, подписка Project Professional ALNG LicSAPk MVL w1Project Server CAL EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Система распознавания текста ABBYY FineReader 14, договор № 43-12/1047-2017 от 25.08.2017г., срок действия – бессрочно.</p> <p>Браузер Google Chrome – свободное ПО<br/>Браузер Mozilla Firefox – свободное ПО</p>  |
| 5 | Текущий промежуточный контроль | и Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации | <p>Операционная система Microsoft Windows, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES (Word, Excel, PowerPoint, Access, Visio, Outlook), договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>СУБД Microsoft SQL, подписка SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Microsoft Project, подписка Project Professional ALNG LicSAPk MVL w1Project Server CAL EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Система распознавания текста ABBYY FineReader 14, договор № 43-12/1047-2017 от 25.08.2017г., срок действия – бессрочно.</p> <p>Браузер Google Chrome – свободное ПО<br/>Браузер Mozilla Firefox – свободное ПО</p> |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ РАЗВИТИЕ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

| № п/п | Фамилия Имя<br>Отчество           | Ученая степень,<br>ученое звание | Должность                | Подразделение  |
|-------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------|--|
| 1     | Неволина Алена<br>Леонидовна      | К.т.н.                           | Доцент                   | Кафедра<br>метрологии,<br>стандартизации и<br>сертификации |
| 2     | Ткачук Галина<br>Андреевна        | -                                | Старший<br>преподаватель | Кафедра<br>метрологии,<br>стандартизации и<br>сертификации |
| 3     | Дихорь Виктория<br>Александровна  | -                                | Старший<br>преподаватель | Кафедра сервиса и<br>оздоровительных<br>технологий         |
| 4     | Казанцева Татьяна<br>Владимировна | -                                | Ассистент                | Кафедра<br>метрологии,<br>стандартизации и<br>сертификации |

Рекомендовано учебно-методическим советом УрФУ

Протокол № 43 от 29.04.2019 г.

## 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ РАЗВИТИЕ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА

### 1.1. Технологии обучения, используемые при изучении дисциплины модуля

- Исключительно электронное обучение с использованием онлайн-курса.

### 1.2. Уровень реализуемой дисциплины

- Не предусмотрено

### 1.3. Язык реализации:

- Русский

### 1.4. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

| Код раздела, темы | Раздел, тема дисциплины*                                  | Содержание  |
|-------------------|---|---|
| 1                 | Стрессоустойчивость и механизмы осознанной саморегуляции. | Понятие стресса. Эустресс и дистресс. Стадии стресса. Стрессоустойчивость как механизм личной безопасности. Приемы управления дыханием. Визуализация как механизм снижения напряжения. Способы управления тонусом мышц.                           |
| 2                 | Основы адаптационного процесса                            | Способы психологической адаптации. Особенности психофизиологической адаптации. Рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении.   |
| 3                 | Развитие ресурсов мозга                                   | Диагностика мнестической деятельности. Основы мнемотехники упражнения для развития памяти. Современные методы диагностики внимания. Техники развития внимания. Диагностика мыслительной деятельности. Развитие мышления способы тренировки мозга. |
| 4                 | Особенности успешного трудоустройства.                    | Анализ рынка: правила подбора вакансии и компании. Телефонные переговоры с работодателем. Правила поведения на собеседовании. Адаптация в новом коллективе.   |

1.5. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ РАЗВИТИЕ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА

### Электронные ресурсы (издания)

1. 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)
2. Хорошилова, Л. С. Социальная реабилитация: курс лекций / Л. С. Хорошилова ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 162 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:

- <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278893>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1607-6. – Текст : электронный.
3. Хорошилова, Л. С. Технология социальной реабилитации отдельных категорий инвалидов : учебное пособие / Л. С. Хорошилова ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 122 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278894> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1650-2. – Текст : электронный.
  4. Семейное право : учебник / ; ред. Ю. Ф. Беспалов ; ред. О. А. Егорова ; ред. О. Ю. Ильина .— 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юнити, 2015 .— 415 с. — <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426673>>.
  5. Смольникова, Л. В. Психология в профессиональной деятельности: курс лекций / Л. В. Смольникова ; Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники (ТУСУР). – Томск : ТУСУР, 2016. – 203 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480965> Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

### Печатные издания

*Не предусмотрено*

### Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

*Не предусмотрено*

#### 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/>

#### Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ РАЗВИТИЕ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

| № п/п | Виды занятий | Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|-------|--------------|---|--|
| 1     | Лекции       | Учебная аудитория для проведения занятий                                  | Операционная система Microsoft Windows, подписка Desktop Education                   |



|   |                      |  |  |
|---|----------------------|--|--|
|   |                      | лекционного типа с мультимедийным оборудованием  | <p>ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES (Word, Excel, PowerPoint, Access, Visio, Outlook), договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>СУБД Microsoft SQL, подписка SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Microsoft Project, подписка Project Professional ALNG LicSAPk MVL w1Project Server CAL EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Система распознавания текста ABBYY FineReader 14, договор № 43-12/1047-2017 от 25.08.2017г., срок действия – бессрочно.</p> <p>Браузер Google Chrome – свободное ПО<br/>Браузер Mozilla Firefox – свободное ПО</p> |
| 2 | Практические занятия | Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, практических занятий с мультимедийным оборудованием | <p>Операционная система Microsoft Windows, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES (Word, Excel, PowerPoint, Access, Visio, Outlook), договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>СУБД Microsoft SQL, подписка SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Microsoft Project, подписка Project Professional ALNG LicSAPk MVL w1Project Server CAL EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Система распознавания текста ABBYY FineReader 14, договор № 43-12/1047-</p>   |

|   |                                  |  |   |
|---|----------------------------------|--|---|
|   |                                  |  | 2017 от 25.08.2017г., срок действия – бессрочно.<br>Браузер Google Chrome – свободное ПО<br>Браузер Mozilla Firefox – свободное ПО  |
| 3 | Консультации                     | Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций | <p>Операционная система Microsoft Windows, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES (Word, Excel, PowerPoint, Access, Visio, Outlook), договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>СУБД Microsoft SQL, подписка SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Microsoft Project, подписка Project Professional ALNG LicSAPk MVL w1Project Server CAL EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Система распознавания текста ABBYY FineReader 14, договор № 43-12/1047-2017 от 25.08.2017г., срок действия – бессрочно.</p> <p>Браузер Google Chrome – свободное ПО<br/>Браузер Mozilla Firefox – свободное ПО</p> |
| 4 | Самостоятельная работа студентов | Учебная аудитория для проведения самостоятельной работы студентов        | <p>Операционная система Microsoft Windows, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL B Faculty EES (Word, Excel, PowerPoint, Access, Visio, Outlook), договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>СУБД Microsoft SQL, подписка SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Microsoft Project, подписка Project</p>  |

|   |                                |  |  |
|---|--------------------------------|--|--|
|   |                                |  | <p>Professional ALNG LicSAPk MVL w1Project Server CAL EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Система распознавания текста АBBYU FineReader 14, договор № 43-12/1047-2017 от 25.08.2017г., срок действия – бессрочно.</p> <p>Браузер Google Chrome – свободное ПО</p> <p>Браузер Mozilla Firefox – свободное ПО</p>   |
| 5 | Текущий промежуточный контроль | и Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации | <p>Операционная система Microsoft Windows, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL В Faculty EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office, подписка Desktop Education ALNG LicSAPk MVL В Faculty EES (Word, Excel, PowerPoint, Access, Visio, Outlook), договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>СУБД Microsoft SQL, подписка SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Microsoft Project, подписка Project Professional ALNG LicSAPk MVL w1Project Server CAL EES, договор № 43-12/1864-2018 от 05.12.2018г., срок действия до 31.01.2020г.</p> <p>Система распознавания текста АBBYU FineReader 14, договор № 43-12/1047-2017 от 25.08.2017г., срок действия – бессрочно.</p> <p>Браузер Google Chrome – свободное ПО</p> <p>Браузер Mozilla Firefox – свободное ПО</p> |