

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  
Директор по образовательной деятельности

С.Т. Князев  
2021 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля  
М.4.1

Модуль  
Адаптационный модуль для лиц с ограниченными  
возможностями здоровья

Екатеринбург, 2021

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа Прикладной анализ данных	Код ОП 09.04.02
Направление подготовки Информационные системы и технологии	Код направления и уровня подготовки 09.04.02

Области образования, в рамках которых реализуется модуль образовательной программы по СУОС УрФУ :

№ п/п	Перечень областей образования, для которых разработан СУОС УрФУ	Уровень подготовки
1.	Инженерное дело, технологии и технические науки	магистратура

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Неволина Алена Леонидовна	Кандидат технических наук	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
2	Ткачук Галина Андреевна	нет	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
3	Дихорь Виктория Александровна	нет	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий, ИФКСиМП, УрФУ

Рекомендовано учебно-методическим советом института радиоэлектроники и информационных технологий-РТФ

Протокол № 4 от 28.05.2021 г.

Согласовано:

Управление образовательных программ



Р.Х.Токарева

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ** Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья

### **1.1. Аннотация содержания модуля**

«Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является факультативным модулем. Модуль включает в себя две дисциплины: «Основы личностного роста», «Развитие ресурсов организма».

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.

### **1.2. 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
1.	Основы личностного роста	3/108
2.	Развитие ресурсов организма	3/108
ИТОГО по модулю:		6/216

### **1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе**

Пререквизиты модуля	<i>отсутствуют</i>
Постреквизиты и корреквизиты модуля	<i>отсутствуют</i>

### **1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю**

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Основы личностного роста	УК-6. Способен определять и реализовать приоритеты собственной деятельности выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств	<p>З-2 Излагать методы самооценки личности и эффективные стратегии (техники) личностного роста, профессионального и карьерного развития</p> <p>У-1 Оценивать личностные и профессиональные качества, особенности характера, определять направления личностного роста, прогнозировать развитие в профессиональной деятельности, используя методы самодиагностики и цифровые средства</p> <p>П-3 Осуществлять самооценку, используя рефлексивные методы, формулировать цели саморазвития и составлять план действий для их достижения на основе стратегии (техники) личностного роста и профессионального развития</p> <p>Д-2 Демонстрировать стремление к самосовершенствованию и личностному росту</p>
Развитие ресурсов организма	УК-6. Способен определять и реализовать приоритеты собственной деятельности выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств	<p>З-1 Объяснять порядок и принципы планирования собственной профессиональной траектории с учетом тенденций развития рынка труда, общества и цифровых технологий</p> <p>У-2 Определять приоритеты собственной деятельности и выбирать эффективные способы ее совершенствования, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>П-2 Формулировать приоритеты и эффективные способы совершенствования профессиональной деятельности на основе анализа личностных, психофизиологических и других ресурсов</p> <p>Д-1</p>

		Проявлять целеустремленность, социальную ответственность
--	--	--

### **1.5. Форма обучения**

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной форме.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН МОДУЛЯ**

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ**

Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья

### **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН МОДУЛЯ**

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ 1**

Основы личностного роста

Рабочая программа дисциплины 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	Кандидат технических наук	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
2	Ткачук Галина Андреевна	нет	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
3	Дихорь Виктория Александровна	нет	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий, ИФКСиМП, УрФУ

**Рекомендовано учебно-методическим советом института радиоэлектроники и информационных технологий-РТФ**

Протокол № 4 от 28.05.2021 г.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 1

### Основы личностного роста

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

– Исключительно электронного обучения с использованием онлайн-курса.

#### 2.2. Содержание дисциплины 1

Таблица 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

2.3. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации.

#### 2.4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы личностного роста

##### Электронные ресурсы (издания)

1. Электронный образовательный курс «Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья». URL: [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 ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное

- бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 162 с. - <URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278893>> .
3. 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. <URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278894>> .
  4. Ивин, А. А. Основы теории аргументации : учебник / А. А. Ивин. – 2-е изд. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 459 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276786> .
  5. Леви, В. Искусство быть собой / В. Леви. – Москва : Знание, 1977. – 256 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=40062> .
  6. 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>> .

### 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.

### 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/>

## 2.5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основы личностного роста

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

Таблица 2

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции; Практические занятия;	Компьютер или ноутбук, проектор, экран, графический планшет, либо	Пакет приложений Microsoft Office (Word); Приложения для работы с

	Самостоятельная работа студентов	интерактивная доска. Доступ в Internet.	PDF-документами (Adobe Acrobat Reader); Браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox).
--	----------------------------------	--	--

## ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья

### РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН МОДУЛЯ

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ 2

Развитие ресурсов организма

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Неволина Алена Леонидовна	Кандидат технических наук	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
2	Ткачук Галина Андреевна	нет	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
3	Дихорь Виктория Александровна	нет	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий, ИФКСиМП, УрФУ

**Рекомендовано учебно-методическим советом института радиоэлектроники и информационных технологий-РТФ**

Протокол № 4 от 28.05.2021 г.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 2

Развитие ресурсов организма

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

– Исключительно электронное обучение с использованием онлайн-курса.

### 2.2. Содержание дисциплины

Таблица 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

2.3. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации.

### 2.4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Развитие ресурсов организма

#### Электронные ресурсы (издания)

1. Электронный образовательный курс «Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья». URL: [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. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности : монография / А. О. Прохоров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 351 с. — ISBN 978-5-4486-0861-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88220.html>
3. Шуванов, В. И. Социальная психология управления : учебник / В. И. Шуванов. — Москва :

- Юнити, 2015. – 463 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118145> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01629-0. – Текст : электронный.
4. Шулым Юлия Владимировна Психотерапевтический потенциал медитации // StudNet. 2020. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihoterapevticheskiy-potentsial-meditatsii>
  5. Бородкин, Ф. М. Социальные индикаторы : учебник / Ф. М. Бородкин, С. А. Айвазян. – Москва : Юнити, 2015. – 607 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118138>. – Библиогр.: с. 566-567. – ISBN 5-238-01094-X. – Текст : электронный.

### 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.

### 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/>

## 2.5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 2

Развитие ресурсов организма

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

Таблица 2

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа студентов	Компьютер или ноутбук, проектор, экран, графический планшет, либо интерактивная доска. Доступ в Internet.	Пакет приложений Microsoft Office (Word); Приложения для работы с PDF-документами (Adobe Acrobat Reader); Браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox).