

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
Халифаева О.А.  
04.04.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой психологии  
Б.В. Кайгородов  
04.04.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психология стресса**

Составитель(и)

**Камнева О.А., доцент, к.б.н., доцент кафедры  
психологии**

Согласовано с работодателями:

**Лыкова Е.К., руководитель отдела по  
психолого-педагогической работе Управления  
образования МО «Город Астрахань», Андреева  
А.В., психолог отделения медико-социальной  
помощи детям и подросткам ГБУЗ АО «Детская  
городская поликлиника №1»**

Направление подготовки /  
специальность  
Направленность (профиль) /  
специализация ОПОП

**37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Квалификация (степень)

**клинический психолог**

Форма обучения

**очная**

Год приёма

**2024**

Курс

**4 (по очной форме)**

Семестр(ы)

**7 (по очной форме)**

Астрахань – 2024 г.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Целями освоения дисциплины «Психология стресса» являются:**

- ознакомление студентов с основными подходами к понятию стресса, его видами и последствиями;
- формирование эффективных навыков профилактики и преодоления стресс-реакций и стресс-воздействий.

### **1.2. Задачи освоения дисциплины:**

- усвоить основные категории и понятия психологии стресса;
- получить системные представления об особенностях, видах и развитии стресса;
- иметь представление о теоретико-методологических основах преодоления стресса;
- овладеть приёмами индивидуальной и групповой профилактики и регуляции стресса.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

**2.1. Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Изучается на 4 курсе в 7 семестре.**

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:** «Функциональная анатомия ЦНС», «Возрастная анатомия и физиология», «Нейрофизиология с практикумом», «Психофизиология», «Нейропсихология с практикумом», «Психология экстремальных ситуаций».

Знания: основных понятий в области анатомии и физиологии человека.

Умения: оперировать вышеупомянутыми знаниями.

Навыки и (или) опыт деятельности: владения навыками работы с первоисточниками в области психологии и смежных дисциплин.

**2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:**

- «Детская нейропсихология»
- «Неврология»
- «Самоповреждающее поведение»
- «Психологические практики в работе с тревожными состояниями»
- «Немедикаментозная оптимизация жизненных ресурсов человека».

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальных (УК): УК-2 - Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла;

б) профессиональных (ПК): ПК-6 - Способен формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания и здоровый образ жизни.

**Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения**

Код компетенции	Код и наименование	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
-----------------	--------------------	--

	индикатора достижения компетенции <sup>1</sup>	Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-2	УК-2.3. Проектирует решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения	- технологию написания и жизненный цикл проекта	-выбирать оптимальный способ решения задач без стресса; - организовать и координировать работу участников проекта, формировать план-график реализации проекта и план контроля за его выполнением	- методикой разработки концепции проекта в рамках обозначенной проблемы, формулируя цель, задачи, актуальность, значимость
ПК-6	ПК-6.1. Знает движущие силы развития личности; возрастные нормы развития в разных периодах взрослости; способы совладания с трудными жизненными ситуациями; продуктивные и непродуктивные жизненные позиции.	-движущие силы развития личности; возрастные нормы развития в разных периодах взрослости	-формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, - популяризировать психологические знания и здоровый образ жизни; -предупреждать возникновение и развития негативных психологических последствий хронического стресса	способы совладания с трудными жизненными ситуациями; продуктивные и непродуктивные жизненные позиции; - навыками самопомощи в стрессовой ситуации

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 3

<sup>1</sup> Указываются в соответствии с утвержденными в ОПОП ВО

зачетные единицы (108 часов).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной, очно-заочной и заочной форм обучения приведена в таблице 2.1.

**Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения**

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения	для очно-заочной формы обучения	для заочной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	3	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Объем дисциплины в академических часах	108	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	54	Не предусмотрено	Не предусмотрено
- занятия лекционного типа, в том числе:	18	Не предусмотрено	Не предусмотрено
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-	Не предусмотрено	Не предусмотрено
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	36	Не предусмотрено	Не предусмотрено
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-	Не предусмотрено	Не предусмотрено
- консультация (предэкзаменационная) <sup>2</sup>	-	Не предусмотрено	Не предусмотрено
- промежуточная аттестация по дисциплине <sup>3</sup>	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	54	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Зачет, 7 семестр	-	-

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

**Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины (модуля)**

*для очной формы обучения*

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.						КР / КП	СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости и, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
	Л		ПЗ		ЛР					
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				

<sup>2</sup> Числовые данные в данной строке соответствуют трудоемкости, указанной в учебном плане в столбце «Конс. (для гр.)»

<sup>3</sup> Числовые данные в данной строке соответствуют трудоемкости, указанной в учебном плане в столбце «КПА»

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости и, форма промежуточ ной аттестации [по семестрам]
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
<b>Раздел 1. Стресс как психофизиологический феномен</b> Тема 1. Понятие стресса, виды, причины, последствия	2	-	4	-	-	-	-	8	14	Опрос, дискуссия
Тема 2. Механизмы действия стрессоров различной этиологии	4	-	8	-	-	-	-	8	16	Опрос, дискуссия, самостоятельная работа
Тема 3. Половозрастные особенности протекания стресса	2	-	4	-	-	-	-	8	14	Опрос, дискуссия
<b>Раздел 2. Негативные последствия стресса</b> Тема 4. Депрессия. Понятие, проявления, последствия	4	-	8	-	-	-	-	10	22	Опрос, дискуссия
Тема 5. Панические атаки как последствие и источник стресса	2	-	4	-	-	-	-	10	16	Опрос, дискуссия
<b>Раздел 3. Методы профилактики и преодоления стресса</b> Тема 6. Классификация и специфика различных методов борьбы и профилактики стресса	4	-	8	-	-	-	-	10	22	Творческая работа, самостоятельная работа, проект
<b>Консультации</b>									-	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>									-	зачет
<b>ИТОГО за семестр:</b>	<b>18</b>		<b>36</b>						<b>108</b>	

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы;

КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам

**Таблица 3**  
**Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины и формируемых в них компетенций**

Разделы, темы дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Компетенции		
		УК 2	ПК 6	общее количество

				компетенций
<b>Раздел 1. Стресс как психофизиологический феномен</b>				
Тема 1. Понятие стресса, виды, причины, последствия	14		1	1
Тема 2. Механизмы действия стрессоров различной этиологии	16		1	1
Тема 3. Половозрастные особенности протекания стресса	14		1	1
<b>Раздел 2. Негативные последствия стресса</b>				
Тема 4. Депрессия. Понятие, проявления, последствия	22	1	1	2
Тема 5. Панические атаки как последствие и источник стресса	16		1	1
<b>Раздел 3. Методы профилактики и преодоления стресса</b>				
Тема 6. Классификация и специфика различных методов борьбы и профилактики стресса	22	1	1	2
<b>Итого</b>	<b>108</b>			

### Содержание дисциплины

#### Раздел 1. Стресс как психофизиологический феномен

##### *Тема 1. Понятие стресса, виды, причины, последствия*

Понятие стресса, история развития учения о стрессе. Концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье. Понятие неспецифичности стресс-реакций. Стадии стресса. Стрессоустойчивость. Классификация типов людей по отношению к стрессу (стрессоустойчивые, нестрессоустойчивые). Адаптация человека к стрессовым ситуациям. Психическая адаптация. Физиология стресса. Роль эндокринной системы в развитии стресса. Вегетативная нервная система и ее участие в стресс-реакциях. Гормоны стресса. Симптомы и признаки стресса (физиологические и психологические: эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные).

*Тема 2. Механизмы действия стрессоров различной этиологии.* Специфические особенности различных стрессов, эустресс, дистресс. Виды стресса: физиологический, эмоциональный, кратковременный, хронический, нервный. Психологический и физиологический стресс – сравнительная характеристика. Причины стресса, механизм его возникновения. Группа риска. Позитивные и негативные последствия стресса. «Синдром Стендаля». Психосоматические последствия стресса. Стресс и сердечнососудистая система. Влияние стресса на проблемы желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, расстройства половой сферы, болезни опорно-двигательного аппарата, нарушения иммунитета и обмена веществ. Психологические и психические расстройства при стрессе. Особенности протекания стресса у женщин.

*Тема 3. Половозрастные особенности протекания стресса.* Особенности протекания стресса у мужчин. Особенности протекания стресса на различных возрастных этапах. Пренатальный и постнатальный стресс. Типы личности и переживание стресса. Стрессоустойчивость. Негативные последствия стресса.

#### Раздел 2. Негативные последствия стресса

*Тема 4. Депрессия. Понятие, проявления, последствия.* Понятие, проявления, последствия и истоки возникновения депрессии. Признаки депрессии: физиологический, поведенческий, эмоциональный аспекты. Хронический стресс и депрессия. Влияние образа

жизни на возникновение депрессии. Индивидуально-психологические особенности личности, способствующие возникновению депрессии. Депрессия и особенности мышления. Основные подходы к преодолению депрессивных состояний.

*Тема 5. Панические атаки как следствие и источник стресса.* Панические атаки – определение, особенности проявления, граница нормы или патология. Группа риска возникновения панических атак. Врач или психолог: пути и способы лечения и преодоления негативных последствий панических атак.

### **Раздел 3. Методы профилактики и преодоления стресса**

*Тема 6. Классификация и специфика различных методов нейтрализации и профилактики стресса.* Основные методы диагностики уровня стресса. Основные методы нейтрализации стресса: физиологические (массаж, акупунктура, зарядка, физические упражнения, фитнес, бег, танцы, спорт и т.п.), биохимические (транквилизаторы, фитотерапия, ароматерапия, питание), физические (баня, закаливание, водные процедуры), когнитивные (самовнушение, установка, аутогенная тренировка, решение задач, целеполагание и т.п), релаксация, медитация, музыка, хобби, сон, арт-терапия, психотерапия. Выход эмоций как способ борьбы со стрессом (плач, крик и т.п.). Смех и юмор как способ нейтрализации стресса.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю)**

Применяются разнообразные методы и приемы активизации самостоятельной работы студентов:

Ситуационные задачи;

Метод индивидуализации домашних заданий:

- Подготовка к занятиям;
- Подготовка к текущему контролю;
- Подготовка презентаций, рефератов;
- Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации;
- Подготовка к промежуточной аттестации.

Состав заданий для занятия планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством студентов. Для эффективного использования времени, отводимого на занятия, подбираются дополнительные задания для студентов, работающих в более быстром темпе.

В целом же ориентация учебного процесса на самостоятельную работу студентов и повышение ее эффективности предполагает: проведение консультаций и организацию постоянного контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе студентами.

Подготовку к каждому семинарскому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом семинарского занятия, который отражает содержание предложенной темы. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

В процессе подготовки к семинарским занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной

литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

## **5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)**

Самостоятельная работа может реализовываться:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, семинарских занятиях, при выполнении тестовых работ и др.;
- в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре и других местах при выполнении студентом учебных и творческих заданий.

Самостоятельная работа помогает студентам:

1) овладеть знаниями и навыками:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.);
- составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.;
- работа со справочниками и др. справочной литературой;
- ознакомление с нормативными и правовыми документами;
- учебно-методическая и научно-исследовательская работа;
- навыками изложения самостоятельной точки зрения.
- использование компьютерной техники и Интернета и др.;
- формулировать проблемы современной антропологии, вести дискуссию;

2) закреплять и систематизировать знания:

- работа с конспектом лекции;
- обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей;
- подготовка плана;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- аналитическая обработка текста;
- подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.);
- подготовка реферата;
- составление библиографии использованных литературных источников;
- знать общие закономерности происхождения и развития жизни, антропогенез и онтогенез человека;
- знать возрастно-половые и индивидуальные особенности строения и развития здорового организма;
- формировать умения:
  - проводить антропометрическое обследование для оценки физического развития человека как маркера здоровья;
  - определять антропологические признаки для выявления индивидуально-типологических особенностей человека.

Освоение дисциплины «Психология стресса» обучающимися предполагает посещение, работу на практических занятиях в виде собеседования по вопросам, выполнения практических заданий под руководством преподавателя как в группах, так и индивидуально. Часть заданий после изучения соответствующей темы обучающиеся выполняют в качестве самостоятельной работы.

**Таблица 4**

### Содержание самостоятельной работы обучающихся

Номер раздела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
<b>Раздел 1. Стресс как психофизиологический феномен</b> Тема 1. Понятие стресса, виды, причины, последствия	Разработка конспекта выступления на тему «Профессиональный стресс преподавателя ВУЗа»	8	Сообщение Презентация
Тема 2. Механизмы действия стрессоров различной этиологии	Заполнение таблицы сравнения биологического и психологического стресса	8	Таблица Карта интеллекта
Тема 3. Половозрастные особенности протекания стресса	Разработка плана мероприятий по профилактике стресса в учебной деятельности	8	Проект плана мероприятий
<b>Раздел 2. Негативные последствия стресса</b> Тема 4. Депрессия. Понятие, проявления, последствия	Составление буклета «Признаки депрессии»	10	Информационный буклет
Тема 5. Панические атаки как следствие и источник стресса	Составление рекомендаций для преподавателей по профилактике профессионального стресса	10	Презентация
<b>Раздел 3. Методы профилактики и преодоления стресса</b> Тема 6. Классификация и специфика различных методов борьбы и профилактики стресса	Составление рекомендаций для преподавателей по повышению профессиональной стрессоустойчивости	10	Проект рекомендаций

### 5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно

**Курсовой проект (курсовая работа)** – не предусмотрен учебным планом.

Виды контроля по дисциплине:

- текущий контроль успеваемости – это контрольные опросы.
- промежуточная аттестация обучающихся – контрольные работы, письменные работы.
- итоговый контроль – зачет в 7 семестре.

#### Примерные темы эссе, рефератов.

1. Ароматерапия и цветотерапия: сущность и особенности использования.
2. Арттерапия в борьбе со стрессом.
3. Аутогенная тренировка.
4. Введение в проблему соотношения души и тела. Актуальность проблемы связи психической и соматической «сфер».
5. Влияние образа мыслей на возникновение депрессии.

6. Влияние стресса на различные органы и системы человека.
7. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности и здоровье.
8. Критерии психологического и социального здоровья.
9. Панические атаки: пути профилактики и лечения.
10. Подростковый возраст – причины возникновения и последствия стрессов.
11. Позитивное влияние стресса, его использование в работе психолога.
12. Понятие внутренней картины здоровья. Причины и последствия искажения внутренней картины здоровья.
13. Прогрессивная мышечная релаксация: методика, результативность.
14. Произвольное самовнушение – метод Э.Куэ.
15. Профессиональные стрессы.
16. Психологическая устойчивость личности: понятие, составляющие.
17. Саногенное мышление - путь к житейской мудрости, здоровью души и тела. Саногенное мышление и здоровье.
18. Система йоги и преодоление стресса
19. Сказкотерапия в работе с различными возрастными группами.
20. Современные исследования в области психологии стресса.
21. Сравнительная характеристика особенностей переживания стресса мужчинами и женщинами.
22. Старость и стресс.
23. Стресс в моей жизни: этиология и последствия.
24. Стресс матери и особенности пренатального развития плода.
25. Стресс физиологический и психологический – что опасней?
26. Стрессы в дошкольном возрасте.
27. Стрессы в период взрослости.
28. Трансцендентальная медитация как способ борьбы со стрессовыми воздействиями окружающей среды.
29. Успешность и депрессия.
30. Этиология стресса на различных этапах онтогенеза.

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 6.1. Образовательные технологии

**Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
<b>Раздел 1. Стресс как психофизиологический феномен</b> Тема 1. Понятие стресса, виды, причины, последствия	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, выполнение практических заданий, тематические дискуссии</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 2. Механизмы действия стрессоров различной этиологии	<i>Лекция-диалог</i>	<i>Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 3. Половозрастные	<i>Лекция-</i>	<i>Опрос,</i>	<i>Не</i>

особенности протекания стресса	<i>диалог</i>	<i>дискуссия</i>	<i>предусмотрено</i>
<b>Раздел 2. Негативные последствия стресса</b> Тема 4. Депрессия. Понятие, проявления, последствия	<i>Лекция-диалог</i>	<i>Опрос, дискуссия</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 5. Панические атаки как последствие и источник стресса	<i>Лекция-диалог</i>	<i>Опрос, дискуссия</i>	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Раздел 3. Методы профилактики и преодоления стресса</b> Тема 6. Классификация и специфика различных методов борьбы и профилактики стресса	<i>Лекция-диалог</i>	<i>Опрос, дискуссия</i>	<i>Не предусмотрено</i>

Учебные занятия по дисциплине могут проводиться с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режимах on-line и/или off-line в формах: видеолекций, лекций-презентаций, видеоконференции, собеседования в режиме чат, форума, чата, выполнения виртуальных практических и/или лабораторных работ и др.

## 6.2. Информационные технологии

Для подготовки к занятиям, а также их проведения по дисциплине «Антропология» предусматривается применение следующих информационных технологий:

6.2.1. *Использование презентации для выступления (доклада студента, лекции преподавателя и др.)*

Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader.

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию. Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации
2. Определить формат презентации.
3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.
4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.
5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.
6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).
7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы. Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека. Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому. Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

6.2.2. *Использование электронных почтовых ящиков преподавателя и группы студентов*

Преподаватель сообщает студентам на занятии домашнее задание, электронные материалы к которому направляет на электронный почтовый ящик группы, к которому имеется доступ у всех студентов данной группы. При необходимости выполнения заданий в электронном виде студенты направляются решенные задания только на данный почтовый ящик преподавателя. Отправка сообщений с личных почтовых ящиков студентов не допускается.

### 6.2.3. Использование электронных учебников и различных сайтов как источник информации

Для подготовки к лекционным и практическим занятиям, для подготовки индивидуальных докладов, выполнения заданий студенты могут пользоваться общедоступными электронными учебниками и материалами различных сайтов. При подготовке материалов (устных, письменных, электронных) студенты должны в обязательном порядке дать ссылку на источник. Заимствованные материалы должны быть подвергнуты критическому анализу. Механическое использование сторонних материалов расценивается как плагиат.

Предусмотрено использование виртуальной обучающей среды (или системы управления обучением LMS Moodle) или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров.

### 6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для подготовки к занятиям и их проведения рекомендуется использовать:

#### 6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Microsoft Office 2013	Пакет офисных программ
OpenOffice	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
Opera	Браузер

#### 6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<a href="http://dlib.eastview.com">Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС»</a> <a href="http://dlib.eastview.com">http://dlib.eastview.com</a>		
Имя	пользователя:	AstrGU
Пароль: AstrGU		
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов		

<a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» <a href="https://library.asu.edu.ru/catalog/">https://library.asu.edu.ru/catalog/</a>
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <a href="https://journal.asu.edu.ru/">https://journal.asu.edu.ru/</a>
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <a href="http://mars.arbicon.ru">http://mars.arbicon.ru</a>
Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6 – Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	<b>Раздел 1. Стресс как психофизиологический феномен</b> Тема 1. Понятие стресса, виды, причины, последствия	ПК 6	Вопросы для опроса Практическое задание
2	Тема 2. Механизмы действия стрессоров различной этиологии	ПК 6	Вопросы для опроса Практическое задание
3	Тема 3. Половозрастные особенности протекания стресса	ПК 6	Вопросы для опроса Практическое задание Контрольная работа
4	<b>Раздел 2. Негативные последствия стресса</b> Тема 4. Депрессия. Понятие,	УК 2, ПК 6	Вопросы для опроса Практическое задание

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
	проявления, последствия		
5	Тема 5. Панические атаки как последствие и источник стресса	ПК 6	Вопросы для опроса Практическое задание
6	<b>Раздел 3. Методы профилактики и преодоления стресса</b> Тема 6. Классификация и специфика различных методов борьбы и профилактики стресса	УК 2, ПК 6	Вопросы для опроса Практическое задание Контрольная работа

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

**Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

5 «отлично»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации;</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий;</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.</li> </ul>
4 «хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации;</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий;</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.</li> </ul>
3 «удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя;</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя;</li> <li>- затруднения в формулировке выводов.</li> </ul>
2 «неудовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации;</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.</li> </ul>

**Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

5 «отлично»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ответ полный и правильный на все вопросы контрольной работы</li> <li>- ответы аргументированные, с доказательствами и примерами</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий;</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.</li> </ul>
4 «хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- один из ответов на вопросы не раскрыт</li> <li>ИЛИ</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий;</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после</li> </ul>

	замечания преподавателя; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
3 «удовлетворительно»	- два из ответов на вопросы не раскрыты ИЛИ - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - ответ не подтвержден примерами - отсутствие логики в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	- все вопросы не раскрыты ИЛИ - приведены неправильные сведения - ответ не подтвержден примерами - отсутствует доказательства и выводы в ответе на поставленный вопрос

**Таблица 8.1. Оценка устных ответов**

5 «отлично»	- ответ студента соответствует психологическим сведениям - ответ полный, развернутый, аргументированный - студент отвечает на дополнительные вопросы преподавателя
4 «хорошо»	- ответ студента соответствует психологическим сведениям - ответ полный, развернутый, аргументированный - студент не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя
3 «удовлетворительно»	- студент отвечает на поставленный вопрос при помощи подсказок преподавателя (по наводящим вопросам) или студентов ИЛИ - в ответе студента присутствуют неточности, неподтвержденные факты - студент не может ответить на дополнительный вопрос преподавателя
2 «неудовлетворительно»	- студент отказывается отвечать на заданный вопрос ИЛИ - студент дает неправильный ответ на заданный вопрос

**Таблица 8.2. Оценка тестовых заданий**

5 «отлично»	- студент все тестовые задания выполнил правильно или допустил не более 19% неправильных ответов
4 «хорошо»	- студент допустил от 20% до 39% неправильных ответов
3 «удовлетворительно»	- студент допустил от 40% до 59% неправильных ответов
2 «неудовлетворительно»	- студент допустил 60 % и более неправильных ответов

Оценка ответа обучающегося на вопрос открытого типа осуществляется на основании смыслового значения ответа и логики изложения. Ответ считается верным, если обучающийся раскрыл сущность понятий и иных категорий, указанных в задании (вопросе), без искажения смысла. Дословный ответ не обязателен.

### 7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

#### *Тема 1. Понятие стресса, виды, причины, последствия*

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Понятие стресса, история развития учения о стрессе. Концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье.
2. Понятие неспецифичности стресс-реакций. Стадии стресса.
3. Стрессоустойчивость. Классификация типов людей по отношению к стрессу (стрессоустойчивые, нестрессоустойчивые). Адаптация человека к стрессовым ситуациям.
4. Психическая адаптация. Физиология стресса. Роль эндокринной системы в развитии стресса. Вегетативная нервная система и ее участие в стресс-реакциях. Гормоны стресса.
5. Симптомы и признаки стресса (физиологические и психологические: эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные).

#### *Тема 2. Механизмы действия стрессоров различной этиологии.*

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Специфические особенности различных стрессов, эустресс, дистресс. Виды стресса: физиологический, эмоциональный, кратковременный, хронический, нервный.
2. Психологический и физиологический стресс – сравнительная характеристика. Причины стресса, механизм его возникновения. Группа риска. Позитивные и негативные последствия стресса. «Синдром Стендаля».
3. Психосоматические последствия стресса. Стресс и сердечнососудистая система. Влияние стресса на проблемы желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, расстройства половой сферы, болезни опорно-двигательного аппарата, нарушения иммунитета и обмена веществ.
4. Психологические и психические расстройства при стрессе. Особенности протекания стресса у женщин.

*Тема 3. Половозрастные особенности протекания стресса. Особенности протекания стресса у мужчин. Особенности протекания стресса на различных возрастных этапах. Пренатальный и постнатальный стресс. Типы личности и переживание стресса. Стрессоустойчивость. Негативные последствия стресса.*

#### *Тема 4. Депрессия. Понятие, проявления, последствия.*

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Понятие, проявления, последствия и истоки возникновения депрессии.
2. Признаки депрессии: физиологический, поведенческий, эмоциональный аспекты. Хронический стресс и депрессия.
3. Влияние образа жизни на возникновение депрессии. Индивидуально-психологические особенности личности, способствующие возникновению депрессии. Депрессия и особенности мышления.
4. Основные подходы к преодолению депрессивных состояний.

#### *Тема 5. Панические атаки как следствие и источник стресса.*

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Панические атаки – определение, особенности проявления, граница нормы или патология.

2.Группа риска возникновения панических атак.

3.Врач или психолог: пути и способы лечения и преодоления негативных последствий панических атак.

*Тема 6. Классификация и специфика различных методов нейтрализации и профилактики стресса.*

### **Вопросы для обсуждения**

1. Основные методы диагностики уровня стресса.
2. Основные методы нейтрализации стресса: физиологические (массаж, акупунктура, зарядка, физические упражнения, фитнес, бег, танцы, спорт и т.п.), биохимические (транквилизаторы, фитотерапия, ароматерапия, питание),
3. Физические (баня, закаливание, водные процедуры), когнитивные (самовнушение, установка, аутогенная тренировка, решение задач, целеполагание и т.п), релаксация, медитация, музыка, хобби, сон, арт-терапия, психотерапия.
4. Выход эмоций как способ борьбы со стрессом (плач, крик и т.п.).
5. Смех и юмор как способ нейтрализации стресса.

### **Перечень вопросов для подготовки к зачету**

1. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
2. Возрастная специфика возникновения, развития стресса, последствия.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Депрессия как негативное проявление переживания хронического стресса.
5. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента. Пути и способы преодоления стрессоров различного типа.
6. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
7. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
8. Классификация стрессов. Особенности психологического стресса, его сравнение со стрессом физиологическим.
9. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Факторы, влияющие на развитие стресса.
10. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
11. Негативные и позитивные последствия стресса.
12. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
13. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
14. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса.
15. Объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса.
16. Панические атаки: понятие, признаки, последствия.
17. Поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные и физиологические признаки стресса.
18. Подходы к прогнозированию стресса и оценка стрессоустойчивости человека.
19. Половые особенности переживания стресс-воздействий.
20. Проблема стресса в современном обществе. Понятие стресса в различных науках.
21. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.

**Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов**

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
-----	-------------	----------------------	------------------	------------------------------

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
<b>УК-2 Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла</b>				
1.	Задание закрытого типа	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i></p> <p>Стресс начинается со стадии</p> <p>а) адаптации;  б) тревоги;  в) резистентности;  г) истощения.</p>	б	5 мин
2.		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i></p> <p>Примером «психологического» стресса является</p> <p>а) воспалительная реакция после ожога;  б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;  в) повышение артериального давления после семейной ссоры;  г) травма, связанная с падением.</p>	в	3 мин
3.		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i></p> <p>Люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу) – это</p> <p>а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;  б) аккуратные и добродушные;  в) спокойные и рассудительные;  г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.</p>	а	3 мин
4.		Установите последовательность деятельности в процессе работы над проектом по	Б, в, е, ж, г, а, д	7 мин

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		<p>повышению стрессоустойчивости:  а) исправлять ошибки;  б) выдвигать идеи и выполнять эскизы;  в) подбирать материалы и инструменты;  г) подсчитывать затраты;  д) оценивать свою работу;  е) организовывать своё рабочее место;  ж) изготавливать вещи своими руками.</p>		
5.		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы.</i>  Назовите жизненные циклы проекта в психологии стресса.  1) Планирование;  2) Выполнение;  3) Рефлексии;  4) завершения</p>	1,2,4	5 мин
6.		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i>  Назовите характеристики регуляторных процессов:  1) планирование;  2) регулирование;  3) моделирование;  4) проектирование</p>	<p>1,2  Планированию принадлежит важное место в системе регулятивных процессов, а также среди основных функций управленческой деятельности. Оно относится к <i>совместной деятельности</i>, выступая как функция управления ею. Но оно имеется и в структуре <i>индивидуальной деятельности</i>, являясь специфическим регулятором ее организации. На основе регулирования происходит самообучение субъекта, повышение его профессионального опыта и общего уровня компетентности.</p>	5 мин
7.		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Запишите аргументы, обосновывающие выбор</i></p>	<p>2  Психологические ресурсы — это любые индивидуальные психологические особенности, которые могут</p>	10 мин.

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		<p><i>ответа</i> Какой подход к исследованию саморегуляции получил свое развитие в последнее время?</p> <p>1.Деятельностный; 2.Ресурсный; 3.Дифференциальный; 4.Структурно-функциональный</p>	<p>осознанно использовать человеком для достижения тех или иных целей</p>	
8.		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Какой подход к исследованию саморегуляции получил свое первым?</p> <p>1.Деятельностный; 2.Ресурсный; 3.Дифференциальный; 4.Структурно-функциональный</p>	4	10 мин.
9.		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Реакция затаивания относится к стратегии типа:</p> <p>1.А; 2.Б; 3.АБ</p>	<p>2 При социальном стрессе человек реагирует так же, как животные: одни люди имеют врожденную склонность к реакции затаивания (поведение Б), а другие — к реакции борьбы или бегства (поведение А). Поведенческий тип Б характеризуется низкой агрессивностью, низкой амбициозностью, низкой активностью в общественной жизни.</p>	10 мин.
10.	Задание открытого типа	<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Назовите ситуации неопределенности, провоцирующие стресс.</p>	<p>Наиболее частыми источниками её возникновения считаются: отсутствие надёжной и достаточной по объёму информации. Такая неопределённость возникает в творческом, инновационном процессе;</p>	15мин

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			<p>зависимость от действий других людей (руководителей, партнёров, участников творческого коллектива);</p> <p>слабоструктурированные проблемы, не поддающиеся детальному анализу из-за того, что состав её элементов и связи между ними известны лишь частично;</p> <p>нечёткость, расплывчатость процессов и явлений и информации, которая их описывает;</p> <p>избыток информации – наличие множественных связей.</p>	
11.		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i></p> <p>Предложите эффективные стратегии преодоления стресса, которые могут быть описаны двумя вариантами поведения:</p>	<p><i>Стратегия проб и ошибок.</i> Малое внимание к регуляции чувств и действий в сочетании с усилением контроля за реализацией действия. Человек прикладывает усилия по созданию положительного значения ситуации, принимает ответственность за происходящее на себя и толерантность к сложной противоречивой информации.</p> <p><i>Стратегия последовательного обучения.</i> Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток её решения, ориентация в меньшей степени на эмоции способствует эффективной саморегуляции в ситуации неопределённости и внимание к контролю над процессом реализации деятельности.</p>	15 мин
12.		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i></p> <p>Назовите профессии и деятельность людей, подверженных эмоциональному выгоранию по группам.</p>	<p><b>Первая группа.</b> Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.</p> <p><b>Вторая группа.</b> Особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально-психологические особенности, которых не согласуются с профессиональными требованиями</p>	20 мин

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			<p>коммуникативных профессий.</p> <p><b>Третья группа.</b> Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.</p> <p><b>Четвёртая группа.</b> Это женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьёй.</p> <p><b>Пятая группа.</b> Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места</p>	
13.		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i></p> <p>Назовите основные признаки профессиональных кризисов</p>	<p>Потеря чувства нового; отставание от жизни; снижение уровня профессионализма; внутренняя растерянность; осознание необходимости переоценки себя; снижение самооценки; усталость; возникновение ощущения истощенности своих возможностей и т.д.</p>	15 мин
14.		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i></p> <p>Назовите звенья саморегуляции в проектной деятельности?</p>	<p>Планирование, моделирование, программирование, контроль и оценка — реализуют основные звенья системы саморегуляции.</p>	10 мин
15.		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i></p> <p>Как программирование влияет на ход проектной деятельности?</p>	<p>Во время программирования определяются действия, с помощью которых будет достигаться цель, конкретизируются способы реализации этих действий и их последовательность. В итоге создается <i>программа реализации деятельности</i> — последовательность действий, выполняемых определенными способами. Индивидуальные различия в программировании проявляются в большей или меньшей детализации исполнительских действий и в том, насколько программа соотносится с объективными и</p>	15 мин

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			субъективными условиями.	
16.		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i>            Определите метакогнитивные стратегии «планирование» в процессе понимания научного текста перед чтением.</p>	<p>Определение этапов работы с текстом (сколько, какие, какова длительность)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прогнозирование возможных трудностей</li> <li>• выбор стратегий понимания</li> <li>• привлечение фоновых знаний</li> <li>• определение целей понимания текста</li> <li>• определение показателей, по которым будет осуществляться наблюдение и оценка понимания</li> <li>• определение показателей продвижения в усвоении и понимании информации</li> </ul>	20 мин.
17.		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i>            Охарактеризуйте метод аутогенной тренировки</p>	<p>Это метод психической саморегуляции, направленный на оптимизацию психического состояния с помощью комплекса приемов релаксации, самовнушений и целенаправленно актуализируемых представлений.</p>	10 мин
18.		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i>            1.Если мы сталкиваемся лицом к лицу с преградами, следуя в правильном направлении, все, что нам нужно сделать, – это продолжить свой путь (буддийская пословица).            2.Драгоценный камень не отполируется без трения, человек не достигнет совершенства без испытаний (китайская пословица).            3.Если Аллах закрывает серебряную дверь, значит, он открывает золотую (турецкая пословица).            О чем эти пословицы?</p>	<p>О том, что человек на жизненном пути постоянно сталкивается с трудностями и нужно правильно их преодолевать. Тогда мы развиваемся, а временный стресс можно преодолеть используя правильные техники.</p>	10 мин
19.		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i>            В одном исследовании</p>	<p>Все дело в установке. Одна и та же работа может восприниматься, как интересная, но сложная и как</p>	10 мин

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		<p>две группы студентов получили одинаковый математический тест. Первой группе сказали, что задача называется “трудные вычисления в уме”, и им было поручено решить ее быстро и эффективно. Неудивительно, что они восприняли эту ситуацию как тревожную. Второй группе сказали, что “вычисления в уме” – это просто интересная и сложная работа и что студенты должны как следует постараться, чтобы ее решить. В отличие от первой группы, вторая группа восприняла испытание как увлекательный вызов. Эти студенты отнеслись к заданию спокойнее, более творчески и в итоге показали лучшие результаты, чем члены первой группы, которые оценивали ту же ситуацию как угрозу. Почему?</p>	стрессовая.	
20.	Задания комбинированного типа	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>Какой подход к исследованию саморегуляции получил свое первым?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Деятельностный;</li> <li>2.Ресурсный;</li> <li>3.Дифференциальный;</li> <li>4.Структурно-</li> </ol>	<p>4</p> <p>Первый этап исследования СР был связан преимущественно с решением методологически важных вопросов об основных регуляторных функциях и принципиальной структуре осознанной регуляции деятельности.</p>	10

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		функциональный		

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
<p><b>ПК-6 Способен формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания и здоровый образ жизни.</b></p>				
1.	Задание закрытого типа	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы.</i></p> <p>Характеристики здоровой личности:</p> <p>1)Принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности, своих способностей и возможностей.</p> <p>2)Принятие других людей, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса, национальности.</p> <p>3)Хорошо развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков.</p> <p>4)Умение любой ценой постоять за себя и отстаивать свои интересы</p>	1,2,3	5 мин
2.		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы.</i></p> <p><i>Назовите эффекты саморегуляции:</i></p> <p>1)эффект самовнушения</p> <p>2)эффект успокоения (устранение эмоциональной напряжённости),</p> <p>3)эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),</p> <p>4)эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).</p>	2,3,4	5 мин

N п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
3		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i></p> <p>Модель физиологического стресса предложил:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) В.М. Бехтерев;</li> <li>2) Г. Селье;</li> <li>3) З.Фрейд;</li> <li>4) К.Маслач</li> </ol>	2	5 мин
4		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i></p> <p>Что показывает стадия истощения в схеме Г.Селье?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) организму надо восстановиться;</li> <li>2) организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей;</li> <li>3) смерть организма;</li> <li>4) организм не в состоянии восстановиться</li> </ol>	2	5 мин
5		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i></p> <p>Стрессы, которые испытывает человек, можно классифицировать следующим образом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эмоционально положительные стрессы и эмоционально отрицательные стрессы.</li> <li>2. Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы.</li> <li>3. Физиологические (соматические, средовые) стрессы и психоэмоциональные стрессы.</li> <li>4. Информационные стрессы</li> </ol>	1,2,3	5мин
6		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный</i></p>	А	10 мин

N п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		<p><i>ответ. Запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.</i></p> <p>У биологического и психологического стресса общее</p> <p>а) участие гормонов надпочечников;</p> <p>б) преимущественное влияние на социальный статус человека;</p> <p>в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;</p> <p>г) «размытые» временные рамки.</p>	<p>При столкновении с угрозой реальной или психологической, в коре головного мозга появляется сигнал тревоги, который поступает в гипоталамус. Гипоталамус синтезирует гормон, воздействующий на гипофиз. Итогом реакций является стимуляция надпочечников и выброс ими в кровь кортизола и адреналина.</p>	
7		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.</i></p> <p>Психодинамическую модель стресса предложил:</p> <p>1)В.М. Бехтерев;</p> <p>2)Г. Селье;</p> <p>3)З.Фрейд;</p> <p>4)К.Маслач</p>	3	3
8		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.</i></p> <p>Когнитивную теорию стресса предложил:</p> <p>1)В.М. Бехтерев;</p> <p>2)Г. Селье;</p> <p>3)З.Фрейд;</p> <p>4)Р.Лазарус</p>	<p>4</p> <p>Основу данной теории составляют положения о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности в преодолении стресса. Угроза при этом рассматривается как состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов.</p>	15 мин.
9		<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Запишите аргументы,</i></p>	<p>2</p> <p>На этой стадии человек уже не может справиться</p>	10 мин.

N п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		<p><i>обосновывающие выбор ответа.</i></p> <p>Третья фаза стресса по Г. Селье называется:</p> <p>1.Фаза резистентности;</p> <p>2.Фаза истощения;</p> <p>3. Фаза тревоги</p>	<p>самостоятельно, ведь ресурсы человека не безграничны и это зависит от индивидуальных особенностей каждого человека. И здесь наступает фаза дистресса.</p>	
10	Задание открытого типа	<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i></p> <p>Как снизить экзаменационный стресс у студента?</p>	<p>Важный элемент режима дня студента - самоподготовка. Если студент садится за выполнение заданий в определенное время, то к этому часу происходит психологический, и физиологический настрой: учащается дыхание, усиливается кровообращение, усиливается биоэлектрическая активность мозга. Лучшее время для самоподготовки с 16 часов до 20 часов вечера.</p>	10 мин
11		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i></p> <p>Назовите психологические методы снижения стресса?</p>	<p>Аутотренинг, релаксация, визуализация, концентрация, дыхательные техники, ароматерапия, самомассаж, арт-терапия.</p>	5 мин
12		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i></p> <p>Что из себя представляет арт-терапия?</p>	<p>Арттерапия - это лечение изобразительным искусством. Арттерапия включает такие направления, как рисуночная терапия, библиотерапия, музыкотерапия, танцтерапия, кино-терапия, куклотерапия.</p>	12 мин
13		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i></p>	<p><b>Плюсы стресса для человека:</b> выделяется</p>	15 мин

N п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		<p>Напишите плюсы и минусы стрессовых состояний для человека</p>	<p>дополнительная энергия для решения проблемы; организм «подсказывает», что делать: убежать, напасть или затаиться; тренируется нервная, иммунная и сердечно-сосудистая системы.</p> <p><b>Минусы стресса для человека:</b> энергии может быть слишком много; организм «подсказывает» в основном примитивные реакции, зачастую противоречащие сознательному выбору; при сильном стрессе иммунная система истощается, нервная и сердечно-сосудистая системы перенапрягаются.</p> <p>Кратковременные отрицательные эмоции приносят пользу и даже важны для человека, они являются своеобразным источником его внутренней энергии.</p>	
14		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i></p> <p>Назовите типы людей, которым чаще, чем другим грозит эмоциональное выгорание.</p>	<p><b>Первый тип</b> – так называемый «педантичный». Основные характеристики этого типа: добросовестность, возведённая в абсолют; чрезмерная, болезненная аккуратность, стремление в любом деле добиться образцового порядка (пусть в ущерб себе).</p> <p><b>Второй тип</b> – «демонстративный». Люди этого типа стремятся первенствовать во всём, всегда быть на виду. Вместе с тем им свойственна высокая степень истощаемости при выполнении незаметной, рутинной работы.</p> <p><b>Третий тип</b> – «эмотивный». «Эмотики» бесконечно, противо-</p>	15 мин

N п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			естественно чувствительны и впечатлительны. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением, и всё это при явной нехватке сил сопротивляться любым неблагоприятным обстоятельствам.	
15		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Опишите ролевой фактор профессионального выгорания.</p>	<p>На развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределённость, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределённой ответственности как бы предохраняет психолога от развития синдрома эмоционального выгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.</p>	15 мин
16		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> В чем заключается концепция тренинга стрессоустойчивости?</p>	<p>Концептуальной базой тренинга стрессоустойчивости является подход к проблеме стресса с позиций психологии здоровья. Одна из аксиом психологии здоровья гласит, что каждый человек может быть здоров при определенных, подходящих именно для него особенностях и условиях жизни и</p>	15 мин.

N п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			<p>работы. Понять и осознать данные факторы может лишь сама личность. Таким образом, учет индивидуально-психологических особенностей личности — важное концептуальное положение при разработке программы антистрессового тренинга.</p>	
17		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Чем дистресс отличается от эустресса?</p>	<p>Эустресс - стресс полезный, так как вызывает мобилизацию организма, поднимает жизненный тонус, дает нам возможность для самореализации. Однако если стрессовый фактор слишком сильный или его действие слишком длительно, а ресурсов для его преодоления у нас недостаточно, это приводит к развитию дистресса. Дистресс (от англ. distress - истощение, несчастье, горе) - это вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений. Дистресс может оказывать отрицательное воздействие на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.</p>	15мин
18		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Как преодолеть стресс</p>	1. Отрепетировать накануне выступление	15 мин

N п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		во время выступления, если вы – начинающий оратор?	<p>перед зеркалом.</p> <p>2. При возможности накануне посетить место выступления, «освоить» пространство, оценить размер помещения, освещение, дистанцию. Продумать элементы одежды, макияжа (для женщины).</p> <p>Непосредственно <b>перед выступлением:</b></p> <p>. Перед входом в аудиторию прогуляться быстрым шагом, энергично пройти в выбранное место.</p> <p>2. Использовать дыхательное упражнение (например, технику «Глубокое дыхание»).</p> <p>3. Произнести формулу самовнушения, помогающую мобилизовать силы.</p> <p>4. Руки опустить по бокам (будто опереться в пол).</p> <p>5. Подвигать кистями рук, пальцами.</p>	
19		<p><i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i></p> <p>Что такое первичная и вторичная профилактика стресса?</p>	<p><b>Первичная профилактика</b> — удаление или уменьшение стрессоров, действующих на рабочем месте, изменение окружающей организационной среды или изменение условий труда. Однако эти изменения дорого обходятся компаниям, а результаты вмешательства</p>	15 мин

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			не всегда легко оценить. <b>Вторичная профилактика</b> — принятие мер, ослабляющих влияние проявлений симптомов стресса у работников, нацеленных на снижение или устранение напряжения.	
20.	Задания комбинированного типа	<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.</i> Психодинамическую модель стресса предложил: 1)В.М. Бехтерев; 2)Г. Селье; 3)З.Фрейд; 4)К.Маслач	3 В теории описывается два типа зарождения и проявления тревоги (беспокойства): а) сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности; б) травматическая тревога, развивающаяся под воздействием бессознательного, внутреннего источника.	10

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
<b>Основной блок</b>				
1.	<i>Ответ на занятии</i>		40	
2.	<i>Выполнение практического задания</i>		20	
3.	<i>Участие в тематической дискуссии</i>		30	
4.	<i>Выполнение заданий по системе тьюторства</i>		-	
<b>Всего</b>			<b>90</b>	-
<b>Другое</b>				
5.	<i>Принятие участия в конкурсах,</i>		10	

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
	<i>проектах</i>			
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>	-

**Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)**

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	0,5
<i>Неготовность к занятию</i>	2
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	1

**Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)**

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69	3 (удовлетворительно)	
60–64	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено
Ниже 60		

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1 Основная литература:**

1. Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основные теории, диагностика, терапия. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. 2-е изд. М.: Академический проект, 2009. – 943 с.
4. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический проект. - 2009. – 943 с.
5. Мандель, Б. Р. Психология стресса: учеб. пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>
6. Психология здоровья: рек. Советом по психологии УМО по классическому университетскому образованию в качестве учебника для вузов по направлению и специальностям психологии / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2006. - 607 с.: ил. - (Учебник для вузов).
7. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика / Н. В. Тарабрина. - Москва: Институт психологии РАН, 2009. - 304 с. - ISBN 978-5-9270-0143-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001439.html>

## 8.2 Дополнительная литература

9. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
10. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Учебное пособие. – Л., 2009, 270с.
11. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – М.: Знание, 1991. – 160 с.
12. Вострикова, Т.А. Психология здоровья [Электронный ресурс]: ЭУМК для студ. специальности "Психология". - Астрахань: АГУ, 2010. - 2,8 Мб. = 120 с. - б.ц.
13. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
14. Майсак Н.В. Профилактика личностных деформаций и деструкций специалистов стрессогенных профессий: учебно-методическое пособие для студентов вузов. - М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2012. – С. 81-171.
15. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 990 с.
16. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2005. – 288 с.
17. Ричардз М. Стресс: Карманный справочник: пер. с англ. / М. Ричардз. – НРРО, 2005. – 107 с.
18. Сапольски, Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса / Р. Сапольски. – СПб.: «Питер», 2004. – 700 с.
19. Селье Ганс. Стресс без дистресса / Общ. ред. Е.М. Крепса; Предисл. Ю.М. Саарма. – М.: Прогресс, 1982. – 127 с.
20. Судаков К.В. Руководство по реабилитации лиц, подвергшихся стрессорным нагрузкам. – М.: Медицина, 2004. – 400 с.
21. Тайсаева С.Б. Психологическая помощь при психотравматических стрессах: метод. Рекомендации. – Астрахань: Изд-во АГПУ, 2002. – 17 с.
22. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
23. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Выш. школа, 2014. – 255 с. Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850623522.html>
24. Щербатых Ю. Психология стресса: Популярная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2006. – 304 с.

## 8.3 Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

- 1) ClassMarker: Руководство пользователя // <https://www.classmarker.com/online-testing/manual/>
- 2) Easy Test Maker: создание онлайн тестов // <https://www.easytestmaker.com/Tour/OnlineTest>
- 3) [http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru) (федеральный портал «Российское образование»)
- 4) [http:// www.museum.edu.ru](http://www.museum.edu.ru) (российский общеобразовательный портал)
- 5) [http:// www.nigma.ru](http://www.nigma.ru); [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru), [www.google.ru](http://www.google.ru) и т.д. (поисковые системы)
- 6) [http:// www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru) (электронный журнал "Психологическая наука и образование")
- 7) [http:// www.rospsy.ru](http://www.rospsy.ru) (сайт Федерации психологов образования России)
- 8) <http://as-21.ru/about-kurs-anti-stress>
- 9) <http://psychology.ru/library/> (библиотека)
- 10) <http://stress.by/>
- 11) <http://subskribe.ru> // science.health.antisiress (сайт «Все о стрессе и его преодолении»)
- 12) <http://www.psyodderjka.ru/content/view/43/>
- 13) Make a presentation in Mentimeter // <https://www.mentimeter.com/campaigns/tools-for-remote-working>

14) Видео-уроки Online Test Pad // <https://onlinetestpad.com/ru/dlts>

15) Общие рекомендации по работе с проектами ГлобалЛаб  
//[https://globallab.org/ru/help/topic/guideline\\_drakhler.html#.YIkW6tUzbIU](https://globallab.org/ru/help/topic/guideline_drakhler.html#.YIkW6tUzbIU)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Лекционный зал, оборудованный учебной мебелью, современной презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук); аудитории для проведения семинарских занятий, оборудованные учебной мебелью, современной презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук).

## **10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

