



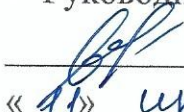
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

Кафедра психологии


СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

 В.Р. Ушакова
« 11 » июня 20 21 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Л.В. Жихарева
« 11 » июня 20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.08.01 «Психология стресса»

направление подготовки 37.03.01 Психология
профиль подготовки «Программа широкого профиля»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2021

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.08.01 «Психология стресса» для бакалавров направления подготовки 37.03.01 Психология. Профиль «Программа широкого профиля» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 946.

Составитель
рабочей программы


подпись

Е.Ю.Кольчик, ст.преп.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии
от 9 июня 20 21 г., протокол № 16

Заведующий кафедрой


подпись

Л.В. Жихарева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета
психологии и педагогического образования

от 11 июня 20 21 г., протокол № 10

Председатель УМК


подпись

И.В. Зотова

1.Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.08.01 «Психология стресса» для бакалавриата направления подготовки 37.03.01 Психология, профиль подготовки «Программа широкого профиля».

2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– формирование системы представлений о психологической сущности стресса, механизмах его развития и методах оптимизации психического состояния.

Учебные задачи дисциплины (модуля):

- сформировать представление о психологической сущности стресса;
- познакомить с основными теориями и моделями биологического и психологического стресса;
- познакомить с основными методами прогнозирования, диагностики и оптимизации уровня стресса, приемами саморегуляции;
- сформировать представления о психологической сущности профессионального стресса;
- сформировать умения использовать полученные знания для оценки и коррекции собственного психического состояния.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.В.ДВ.08.01 «Психология стресса» направлен на формирование следующих компетенций:

ПК-1 - способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности

ПК-9 - способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов
- базовые диагностические, консультативные, психокоррекционные технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики;

- основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообществ.

Уметь:

- выявлять влияние стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов;
- раскрывать нейрофизиологические механизмы стресса, монотонии;
- проводить индивидуальные беседы, психологические уроки и семинары по профилактике эмоциональных нарушений у детей и подростков.

Владеть:

- методами и технологиями управления стрессами;
- навыками изучения эмоций при проведении психологических исследований;
- навыками разработки простейших психологических рекомендаций, адресованных клиентам с эмоциональными нарушениями неклинического характера (ситуативная и личностная тревожность) и представлять их в виде буклетов или компьютерных презентаций;
- техниками индивидуального и группового психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам учета эмоциональных состояний и индивидуально-психологических особенностей детей (темперамента, характера, способностей) в образовательно-воспитательной деятельности - навыками разработки простейших психологических рекомендаций, адресованных клиентам с эмоциональными нарушениями неклинического характера (ситуативная и личностная тревожность) и представлять их в виде буклетов или компьютерных презентаций;
- техниками индивидуального и группового психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам учета эмоциональных состояний и индивидуально-психологических особенностей детей (темперамента, характера, способностей) в образовательно-воспитательной деятельности;
- навыками разработки простейших психологических рекомендаций, адресованных клиентам с эмоциональными нарушениями неклинического характера (ситуативная и личностная тревожность) и представлять их в виде буклетов или компьютерных презентаций.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.В.ДВ.08.01 «Психология стресса» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

4. Объем дисциплины (модуля)

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб. зан.	прак. т.зан.	сем. зан.	ИЗ		
6	108	3	34	14	20				74	За
Итого по ОФО	108	3	34	14	20				74	
6	108	3	4	2	2				100	За (4 ч.)
Итого по ЗФО	108	3	4	2	2				100	4

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов														Форма текущего контроля	
	очная форма							заочная форма								
	Всего	в том, числе						Всего	в том, числе							
		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Раздел 1. Понятие стресса и стрессовых состояний.																
Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория.	20	2	4				14	21	1						20	устный опрос; доклад
Тема 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки.	22	3	4				15	21		1					20	реферат; тестовый контроль; лабораторная работа, защита отчета
Тема 3. Динамика стрессовых состояний.	22	3	4				15	20							20	тестовый контроль; презентация
Раздел 2. Технология психодиагностического обследования.																
Тема 4. Диагностика функционального состояния.	22	3	4				15	21		1					20	устный опрос; ответы на вопросы для самоконтроля
Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	22	3	4				15	21	1						20	реферат; лабораторная работа, защита отчета

Всего часов дисциплине	108	14	20				74	104	2	2				100	
часов на контроль								4							

5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория. <i>Основные вопросы:</i> 1. Понятие стресса. Основные теории и концепции. 2. Психофизиологические механизмы стресса 3. 3. Понятие психологического стресса.	Акт.	2	1
2.	Тема 2. Формы проявления стресса и критерии <i>Основные вопросы:</i> 1. Изменение физиологических, 2. Оценка уровня стресса. 3. Прогноз уровня стресса.	Акт.	3	
3.	Тема 3. Динамика стрессовых состояний. <i>Основные вопросы:</i> 1. Общие закономерности развития стресса. 2. Влияние особенностей стрессора на протекание стресса.. 3. Факторы, влияющие на развитие стресса. 4. Посттравматическое стрессовое расстройство.	Акт.	3	
4.	Тема 4. Диагностика функционального состояния. <i>Основные вопросы:</i> 1. Психофизиологические методы диагностики функциональных состояний. 2. Психологические методы диагностики функциональных состояний.	Акт.	3	

5.	Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. <i>Основные вопросы:</i> 1. Общие подходы к нейтрализации стресса. 2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. 3. Работа со стрессом в зависимости от времени его наступления.	Акт.	3	1
Итого			14	2

5. 2. Темы практических занятий

(не предусмотрено учебным планом)

5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5. 4. Перечень лабораторных работ

№ занятия	Тема работы и вырабатываемые компетенции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория.	Акт./ Интеракт.	4	
2.	Тема 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки.	Акт./ Интеракт.	4	1
3.	Тема 3. Динамика стрессовых состояний.	Акт.	4	
4.	Тема 4. Диагностика функционального состояния.	Акт./ Интеракт.	4	1
5.	Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	Акт./ Интеракт.	4	
Итого			20	2

5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка презентации; подготовка к тестовому контролю; подготовка доклада; подготовка реферата; подготовка к устному опросу; подготовка ответов на вопросы для самоконтроля; лабораторная работа, подготовка отчета; подготовка к зачету.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	<p>Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория.</p> <p>Основные вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие психологического стресса, фазы развития стресса. 2. Факторы, влияющие на развитие патологического стресса. 3. Механизмы психологической защиты, психоаналитический взгляд на феномен защит. 	подготовка доклада; подготовка к устному опросу	14	20
2	<p>Тема 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки.</p> <p>Основные вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психозволюционная теория эмоций и эгозащит Плутчика, Келлермана, Конте. 2. Иерархическая классификация защит и способов их коррекции (по Дж. Вейланту). 3. Категории "копинг-поведение", "копинг-стратегии" и "копинг-ресурсы". 	подготовка реферата; подготовка ответов на вопросы для самоконтроля; лабораторная работа, подготовка отчета	15	20
3	<p>Тема 3. Динамика стрессовых состояний.</p> <p>Основные вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теория когнитивной оценки Р.Лазаруса и С.Фолкман. Классификация копинг-стратегий Р.Лазаруса и С.Фолкман. 2. Многоосевая модель «поведения преодоления» С.Хобфолла. 	лабораторная работа, подготовка отчета; подготовка реферата	15	20

	3. Теория проактивного преодоления Аспинвалла, Шварцера и Грингаласса.			
4	Тема 4. Диагностика функционального состояния. Основные вопросы: 1. Антиципационная теория неврозогенеза. 2. Кризис. Виды кризисов. 3. Фрустрация. Теории фрустрации.	подготовка презентации; подготовка доклада; подготовка ответов на вопросы для самоконтроля	15	20
5	Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. Основные вопросы: 1. Рефлексологический метод и нормализация режима питания. 2. Методы психической саморегуляции. Внушение и самовнушение. 3. Нервно-мышечная релаксация.	подготовка презентации; подготовка реферата; подготовка к тестовому контролю	15	20
	Итого		74	100

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
ПК-1		
Знать	психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов	тестовый контроль; доклад; ответы на вопросы для самоконтроля; устный опрос

Уметь	выявлять влияние стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов	лабораторная работа, защита отчета; реферат; презентация
Владеть	методами и технологиями управления стрессами; навыками разработки простейших психологических рекомендаций, адресованных клиентам с эмоциональными нарушениями неклинического характера (ситуативная и личностная тревожность) и представлять их в виде буклетов или компьютерных презентаций	зачет
ПК-9		
Знать	базовые диагностические, консультативные, психокоррекционные технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики; основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообществ.	доклад; тестовый контроль; ответы на вопросы для самоконтроля; устный опрос
Уметь	раскрывать нейрофизиологические механизмы стресса, монотонии; проводить индивидуальные беседы, психологические уроки и семинары по профилактике эмоциональных нарушений у детей и подростков.	реферат; ответы на вопросы для самоконтроля; презентация

Владеть	<p>навыками изучения эмоций при проведении психологических исследований; техниками индивидуального и группового психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам учета эмоциональных состояний и индивидуально-психологических особенностей детей (темперамента, характера, способностей) в образовательно-воспитательной деятельности - навыками разработки простейших психологических рекомендаций, адресованных клиентам с эмоциональными нарушениями неклинического характера (ситуативная и личностная тревожность) и представлять их в виде буклетов или компьютерных презентаций; техниками индивидуального и группового психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам учета эмоциональных состояний и индивидуально-психологических особенностей детей (темперамента, характера, способностей) в образовательно-воспитательной деятельности; навыками разработки простейших психологических рекомендаций, адресованных клиентам с эмоциональными нарушениями неклинического характера (ситуативная и личностная тревожность) и представлять их в виде буклетов или компьютерных презентаций.</p>	зачет
----------------	---	-------

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность несформирована	Базовый уровень компетентности	Достаточный уровень компетентности	Высокий уровень компетентности
презентация	Цели и задачи темы не соответствуют отраженным в презентации, содержание также не соответствует тематике.	Содержание презентации соответствует целям и задачам, но форма подачи подобрана неудачно, источники недостоверны, информация не вызывает интерес у аудитории.	Содержание презентации соответствует целям и задачам, источники достоверны, но форма подачи материала неудобна для восприятия и не вызывает интереса у аудитории.	Содержание презентации соответствует целям и задачам, источники достоверны, форма подачи материала подобрана удачно и вызывает интерес у аудитории.

тестовый контроль	1-59% правильных ответов	60-69% правильных ответов	70-89% правильных ответов.	90-100% правильных ответов.
доклад	Материал не структурирован без учета специфики проблемы.	Материал слабо структурирован, не связан с ранее изученным, не выделены существенные признаки проблемы.	Материал структурирован, оформлен согласно требованиям, однако есть несущественные недостатки.	Материал структурирован, оформлен согласно требованиям.
реферат	Незнание большей части соответствующего вопроса, присутствуют ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, материал излагается непоследовательно.	Знание и понимание основных положений данной темы присутствует, однако материал излагается неполно, и допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил; свои суждения недостаточно глубоко и доказательно обоснованы, нет своих примеров.	Материал излагается в полном объеме, однако присутствуют 1-2 неточности; соблюдаются все лексико-грамматические и стилистические нормы; присутствует правильное определение нескольких основных понятий.	Материал излагается полно, последовательно, соблюдаются все лексико-грамматические и стилистические нормы; присутствует правильное определение всех основных понятий..

устный опрос	Незнание большей части соответствующего о вопроса, присутствуют ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, материал излагается непоследовательно.	Знание и понимание основных положений данной темы присутствует, однако материал излагается неполно, и допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил; свои суждения недостаточно глубоко и доказательно обоснованы, нет своих примеров.	Материал излагается в полном объеме, однако присутствуют 1-2 неточности; соблюдаются все лексико-грамматические и стилистические нормы; присутствует правильное определение нескольких основных понятий.	Материал излагается полно, последовательно, соблюдаются все лексико-грамматические и стилистические нормы; присутствует правильное определение всех основных понятий..
ответы на вопросы для самоконтроля	Студент не отвечает на 2 и более вопросов.	Студент не дает ответов на 1 вопрос, либо ответы на вопросы неполные.	Студент коротко отвечает на все поставленные вопросы.	Студент показывает глубокое и всестороннее знание вопросов, его ответ более детальный и развернутый, чем того требует сама постановка вопроса.
лабораторная работа, защита отчета	Оформление не соответствует требованиям, критерии не выдержаны, защита менее 50 % контрольных вопросов	Оформление соответствует требованиям, критерии выдержаны, защита только 61 % контрольных вопросов.	Оформление соответствует требованиям, критерии выдержаны, защита только 80 % контрольных вопросов.	Оформление соответствует требованиям, критерии выдержаны, защита всего перечня контрольных вопросов.

зачет	Не раскрыт полностью ни один теоретический вопрос, практическое задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками	Теоретические вопросы раскрыты с замечаниями, однако логика соблюдена. Практическое задание выполнено, но с замечаниями.	Теоретические вопросы раскрыты с незначительными замечаниями, логика соблюдена. Практическое задание выполнено.	Теоретические вопросы полностью раскрыты, логика соблюдена. Практическое задание выполнено.
-------	---	--	---	---

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Примерные темы для составления презентации

1. Понятие психологического стресса, фазы развития стресса.
2. Факторы, влияющие на развитие патологического стресса.
3. Механизмы психологической защиты, психоаналитический взгляд на феномен защит.
4. Психоэволюционная теория эмоций и эго-защит Плутчика, Келлермана, Конте.
5. Иерархическая классификация защит и способов их коррекции (по Дж. Вейланту).
6. Категории копинг-поведения, копинг-стратегии и копинг-ресурсы
7. Теория когнитивной оценки Р.Лазаруса и С.Фолкман. Классификация копинг-стратегий Р.Лазаруса и С.Фолкман.
8. Многоосевая модель «поведения преодоления» С.Хобфолла.
9. Теория проактивного преодоления Аспинвалла, Шварцера и Грингаласса.
10. Антиципационная теория неврозогенеза.

7.3.2. Примерные вопросы для тестового контроля

1. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития: ...

- +А. тревоги, резистентности, истощения
- Б. мобилизации, тревоги, болезни
- В. приспособления, мобилизации, истощения
- Г. приспособления, мобилизации, дистресса

2. По источнику происхождения чрезвычайные ситуации делятся на: _ происхождения.

- +А. техногенного, природного, биолого-социального
- Б. метеорологического, катастрофического, насильственного
- В. геологического, умышленного, террористического
- Г. кратковременного, затяжного, военного

3. Непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у каждого человека называется ...

- +А. посттравматическим стрессовым расстройством
- Б. травматическим стрессом
- В. экстремальной ситуацией
- Г. психологическим шоком

4. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития. На первой стадии под воздействием стрессора происходит ...

- +А. активация симпатической нервной системы
- Б. мобилизация организма
- В. дистресс
- Г. активно-эмоциональные изменения

5. Выделяют три вида посттравматических стрессовых расстройств: ...

- +А. острое, хроническое, отсроченное
- Б. острое, подострое, хроническое
- В. тревожное, астеническое, соматоформное
- Г. физиологическое, травматическое, психическое

6.Повторяющиеся тяжелые сны о травматическом событии, ощущение «оживания» опыта представляет собой ...

- +А. флэшбэк- эффекты
- Б. симптомы избегания
- В. симптомы возбуждения
- Г. навязчивости

7.Посттравматическое стрессовое расстройство по времени возникновения начинается спустя более ...

- +А. 1 месяца
- Б. 2 суток
- В. 6 месяцев
- Г. 3 месяцев

8.Тяжелые переживания с возбуждением, которые были вызваны ситуацией, напоминающей о травматических событиях относятся к критерию диагностики ПТСР -

- +А. повторные переживания (флэшбэки)
- Б. симптомы избегания
- В. симптомы возбуждения
- Г. дистресс и дезадаптация

9.Отсроченное посттравматическое стрессовое расстройство возникает спустя _ после травматизации экстремальной ситуацией.

- +А. более 6 месяцев
- Б. более 3 месяцев
- В. более 1 месяц
- Г. более 4 недель

10.Изменения во внутреннем опыте специалиста, которые возникают в результате его эмпатической вовлечённости в отношения с пациентом, переживающим психологическую травму называется ...

- +А. вторичной травмой
- Б. профессиональным выгоранием
- В. эмоциональным истощением
- Г. рабочим альянсом

7.3.3. Примерные темы для доклада

- 1.Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности.
- 2.Абсолютная и относительная экстремальность.

- 3.Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
- 4.Стресс и состояния психической напряженности.
- 5.Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии.
- 6.Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
- 7.Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
- 8.Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий.
- 9.Особенности психологической помощи на каждой из них.
- 10.Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.

7.3.4. Примерные темы для составления реферата

- 1.Проблема стресса в жизни современного человека.
- 2.Теории стресса: заблуждения и достижения.
- 3.Анализ подходов к изучению стресса.
- 4.Человек в экстремальных состояниях.
- 5.Острый и хронический стресс: причины и последствия.
- 6.Стратегии преодоления стресса.
- 7.Критические жизненные ситуации: переживание и выход.
- 8.Личностные деформации стрессового типа: проблема диагностики и коррекции.
- 9.Профилактика заболеваний стрессовой этиологии.
- 10.Коррекция последствий острого стресса.

7.3.5. Примерные вопросы для устного опроса

- 1.Проблема стресса в биологии и медицине.
- 2.Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
- 3.Гормональные и физиологические проявления стресса.
- 4.Особенности психологического стресса.
- 5.Поведенческие признаки стресса.
- 6.Интеллектуальные признаки стресса.
- 7.Физиологические признаки стресса.
- 8.Эмоциональные признаки стресса.
- 9.Объективные методы оценки уровня стресса.
- 10.Субъективные методы оценки уровня стресса.

7.3.6. Примерные вопросы для самоконтроля

- 1.Пояснить, с какой стадии начинается стресс.
- 2.Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?
- 3.Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?
- 4.Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения?
- 5.Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?
- 6.Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира?
- 7.Дайте характеристику фазам общего адаптационного синдрома.
- 8.Что такое «фактор обусловливания» стрессовой реакции?
- 9.Опишите признаки стресса в зависимости от стадий переживания стрессовой ситуации.
- 10.Каким образом стресс воздействует на поведение и сознание человека?

7.3.7. Примерные вопросы к защите лабораторных работ

- 1.Модель стресса в вариантах самоорганизации личности как психологической системы.
- 2.Дайте определение понятиям «стресс», «эустресс», «дистресс». Что такое стрессор?
- 3.Дайте определение физиологическому и психологическому стрессам.
- 4.Каким образом стресс воздействует на поведение и сознание человека?
- 5.Что включает в себя комплекс психических состояний на стресс? Дайте им развернутую характеристику.
- 6.Опишите признаки стресса в зависимости от стадий переживания стрессовой ситуации.

7.3.8. Вопросы к зачету

- 1.Психология стресса: основные понятия
- 2.Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
- 3.Этапы развития стрессовой реакции по Г.И.Косицкому.
- 4.Понятие «психологический» (эмоциональный) стресс. Особенности психологического стресса.
- 5.Изменение физиологических процессов при стрессе.

- 6.Изменение поведенческих реакций при стрессе.
- 7.Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.
- 8.Эмоциональные проявления стресса.
- 9.Объективные методы оценки уровня стресса.
- 10.Субъективные методы оценки уровня стресса.
- 11.Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости
- 12.человека.
- 13.Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
- 14.Факторы, влияющие на развитие стресса.
- 15.Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
- 16.Субъективные причины возникновения психологического стресса.
- 17.Объективные причины возникновения психологического стресса.
- 18.Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стресс-соров
- 19.различного типа.
- 20.Общие закономерности профессиональных стрессов.
- 21.Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс, спортивный стресс, стресс медицинских работников, стресс руководителя и др.
- 22.Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
- 23.Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
- 24.Биологическая обратная связь (БОС) как метод нейтрализации стресса.
- 25.Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
- 26.Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
27. Рациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
- 28.Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация).
- 29.Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность –важный фактор нормализации стресса.
- 30.Религия как способ преодоления стресса.
- 31.Тактика преодоления стресса в зависимости от времени его наступления.
- 32.Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.

- 33.Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
- 34.Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
- 35.уверенного поведения.
- 36.Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
- 37.Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание презентации

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Раскрытие темы учебной дисциплины	Тема раскрыта частично: не более 3 замечаний	Тема раскрыта частично: не более 2 замечаний	Тема раскрыта
Подача материала (наличие, достаточность и обоснованность графического оформления: схем, рисунков, диаграмм, фотографий)	Подача материала соответствует указанным параметрам частично, не более 3 замечаний	Подача материала соответствует указанным параметрам частично, не более 2 замечаний	Подача материала полностью соответствует указанным параметрам
Оформление презентации (соответствие дизайна всей презентации поставленной цели; единство стиля включаемых в презентацию рисунков; обоснованное использование анимационных эффектов)	Презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 3 замечаний	Презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 2 замечаний	Презентация оформлена без замечаний

7.4.2. Оценивание тестового контроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Правильность ответов	не менее 60% тестовых заданий	не менее 73% тестовых заданий	не менее 86% тестовых заданий

7.4.3. Оценивание доклада

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Степень раскрытия темы:	Тема доклада раскрыта частично	Тема доклада раскрыта не полностью	Тема доклада раскрыта

Объем использованной научной литературы	Объем научной литературы не достаточный, менее 8 источников	Объем научной литературы достаточный – 8-10 источников	Объем научной литературы достаточный более 10 источников
Достоверность информации в докладе (точность, обоснованность, наличие ссылок на источники первичной информации)	Есть замечания по ссылкам на источники первичной информации	Есть некоторые неточности, но в целом информация достоверна	Достоверна. Есть ссылки на источники первичной информации
Необходимость и достаточность информации	Приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений доклада частично: 3 и более замечаний	Приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений доклада частично: не более 2 замечаний	Приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений доклада

7.4.4. Оценивание реферата

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Новизна реферированного текста	Проблема, заявленная в тексте, имеет научную новизну и актуальность. Авторская позиция не обозначена. Есть не более 3 замечаний	Проблема, заявленная в тексте, имеет научную новизну и актуальность. Авторская позиция не обозначена. Есть не более 2 замечаний	Проблема, заявленная в тексте, имеет научную новизну и актуальность. Выражена авторская позиция

Степень раскрытия проблемы	План соответствует теме реферата, отмечается полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованы способы и методы работы с материалом; продемонстрировано умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. Есть не более 3 замечаний	План соответствует теме реферата, отмечается полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованы способы и методы работы с материалом; продемонстрировано умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. Есть не более 2 замечаний	План соответствует теме реферата, отмечается полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованы способы и методы работы с материалом; продемонстрировано умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выбора источников	5-8 источников	8-10 источников	Отмечается полнота использования литературных источников по проблеме; привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.), более 10 источников
Соблюдение требований к оформлению	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; культура оформления: выделение абзацев.

Грамотность	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; литературный стиль
-------------	----------------------	----------------------	---

7.4.5. Оценивание устного опроса

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

7.4.6. Оценивание ответов на вопросы для самоконтроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

Соблюдение требований к оформлению письменных текстов при письменном опросе	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; культура оформления: выделение абзацев.
---	----------------------	----------------------	---

7.4.7. Оценивание лабораторных работ

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Выполнение и оформление лабораторной работы	Работа выполнена частично или с нарушениями, выводы частично не соответствуют цели, оформление содержит недостатки	Лабораторная работа выполнена полностью, отмечаются несущественные недостатки в оформлении	Лабораторная работа выполнена полностью, оформлена согласно требованиям
Качество ответов на вопросы во время защиты работы	Вопросы для защиты раскрыты не полностью, однако логика соблюдена	Вопросы раскрыты, однако имеются замечания	Ответы полностью раскрывают вопросы

7.4.8. Оценивание зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены

Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Психология стресса» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачет выставляется во время последнего лабораторного занятия при условии выполнения менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале
	для зачёта
Высокий	зачтено
Достаточный	
Базовый	
Компетенция не сформирована	не зачтено

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библ.
-------	----------------------------	--	----------------

1.	Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 252 с.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/122652
2.	Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика. Издательство «Институт психологии РАН», 2019 г.		http://www.iprbbookshop.ru/88376

Дополнительная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библи.
1.	Магомедов, Р. Р. Антропология стресса : учебное пособие / Р. Р. Магомедов, М. Г. Водолажская [и др.]. - Ставрополь : СГПИ, 2018. - 177 с.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/117677
2.	Стресс-менеджмент в кадровой службе. Северо-Кавказский федеральный университет, 2019 г.	учебное пособие	http://www.iprbbookshop.ru/92756

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>,
- 2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.

5. Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека»
<http://franco.crimealib.ru/>
6. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ)
<http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка презентации; подготовка к тестовому контролю; подготовка доклада; подготовка реферата; подготовка к устному опросу; подготовка ответов на вопросы для самоконтроля; лабораторная работа, подготовка отчета; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Работа с базовым конспектом

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля

Вопросы для самоконтроля предполагают возможность просмотреть теоретический материал и проработать ошибки, допущенные при ответах на данные вопросы. Они предназначены для получения обучающимся адекватной оценки своих знаний. Для каждого раздела рекомендуется 10–15 вопросов.

Наиболее рациональным при самостоятельной работе над учебным материалом является следующий порядок действий.

1. Внимательно прочитать вопросы для самоконтроля, чтобы заранее знать, на какие моменты следует обратить особое внимание при последующей работе с пособиями.
2. Прочитать источник (источники), стремясь найти ответы на вопросы для самоконтроля и выписывая определения терминов в терминологический словарь (руководствуясь рекомендациями соответствующего раздела). При работе с источником следует также обратить внимание на интерпретацию примеров автором.
3. Последовательно ответить на вопросы для самоконтроля, по возможности не обращаясь к пособию.
4. Выполнить, по возможности, практические задания по теме.

5. Повторно вдумчиво перечитать в тексте пособий места со сведениями по вопросам, на которые Вам не удалось ответить, и попытаться выполнить нерешенные задания.
6. Составить список вопросов, которые Вы намереваетесь задать преподавателю на консультации.

Подготовка презентации

Требования к оформлению презентации

Презентация должна содержать не более 15 слайдов, раскрывающих тему доклада.

Первый слайд – титульный, на котором должны быть представлены: название темы доклада; фамилия, имя, отчество, учебная группа авторов доклада и год создания.

В оформлении презентаций должны быть соблюдены дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, читаемость текстов (начертание, цвет, размер шрифтов) и другие требования, приведенные ниже.

Представление информации

Содержание информации: Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории

Расположение информации на странице: Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде имеется графическое изображение, подпись должна располагаться под ним

Шрифты: Шрифты: Кегль для заголовков – не менее 24, для информации – не менее 22. Шрифты без засечек и строчные буквы читаются с большого расстояния легче, чем шрифты с засечками и прописные буквы.

Не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации используют различные начертания: жирный, курсив

Способы выделения информации: Способы выделения наиболее важных фактов: рамки; границы, заливка; штриховка, стрелки; рисунки, диаграммы,

Объем информации: При определении объема необходимо учитывать, что человеку трудно одновременно запомнить более трех фактов, выводов, определений.

Наибольшая эффективность презентации достигается, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде или выводятся на слайд поэтапно

Виды слайдов: Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

Оформление слайдов.

Стиль: Соблюдайте единый стиль оформления, не отвлекающий от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями)

Фон: Для фона предпочтительны холодные тона

Использование цвета: На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета.

Анимационные эффекты: Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде

Подготовка доклада

Требования к оформлению и содержанию доклада.

Структура доклада:

Титульный лист содержит следующие атрибуты:

- в верхней части титульного листа помещается наименование учреждения (без сокращений), в котором выполнена работа;
- в середине листа указывается тема работы;
- ниже справа - сведения об авторе работы (ФИО (полностью) с указанием курса, специальности) и руководителе (ФИО (полностью), должность);
- внизу по центру указываются место и год выполнения работы.

Титульный лист не нумеруется, но учитывается как первая страница.

Оглавление – это вторая страница работы. Здесь последовательно приводят все заголовки разделов текста и указывают страницы, с которых эти разделы начинаются. В содержании оглавления все названия глав и параграфов должны быть приведены в той же последовательности, с которой начинается изложение содержания этого текста в работе без слова «стр.» / «страница». Главы нумеруются римскими цифрами, параграфы – арабскими.

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется его значимость и актуальность, указывается цель и задачи доклада, дается характеристика исследуемой литературы).

Основная часть (основной материал по теме; может быть поделена на разделы, каждый из которых, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего раздела).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации, указываются перспективы исследования)

Список литературы. Количество источников литературы - не менее пяти. Отдельным (нумеруемым) источником считается как статья в журнале, сборнике, так и книга. Таким образом, один сборник может оказаться упомянутым в списке литературы 2 – 3 раза, если вы использовали в работе 2 – 3 статьи разных авторов из одного сборника.

Приложение (таблицы, схемы, графики, иллюстративный материал и т.д.) – необязательная часть.

Требования к оформлению текста доклада

Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

Объем работы должен составлять не более 20 страниц машинописного текста (компьютерный набор) на одной стороне листа формата А4, без учета страниц приложения.

Текст исследовательской работы печатается в редакторе Word, интервал – полуторный, шрифт Times New Roman, кегль – 14, ориентация – книжная. Отступ от левого края – 3 см, правый – 1,5 см; верхний и нижний – по 2 см; красная строка – 1 см.; выравнивание по ширине.

Затекстовые ссылки оформляются квадратными скобками, в которых указывается порядковый номер первоисточника в алфавитном списке литературы, расположенном в конце работы, а через запятую указывается номер страницы. Например [11, 35].

Заголовки печатаются по центру 16-м размером шрифта. Заголовки выделяются жирным шрифтом, подзаголовки – жирным курсивом; заголовки и подзаголовки отделяются одним отступом от общего текста сверху и снизу. После названия темы, подраздела, главы, параграфа (таблицы, рисунка) точка не ставится.

Страницы работы должны быть пронумерованы; их последовательность должна соответствовать плану работы. Нумерация начинается с 2 страницы. Цифру, обозначающую порядковый номер страницы, ставят в правом углу нижнего поля страницы. Титульный лист не нумеруется.

Каждая часть работы (введение, основная часть, заключение) печатается с нового листа, разделы основной части – как единое целое.

Должна быть соблюдена алфавитная последовательность написания библиографического аппарата.

Оформление не должно включать излишеств, в том числе: различных цветов текста, не относящихся к пониманию работы рисунков, больших и вычурных шрифтов и т.п.

Подготовка реферата

Реферат является одной из форм рубежной или итоговой аттестации. Данная форма контроля является самостоятельной исследовательской работой. Поэтому недопустимо простое копирование текста из книги, либо же скачивание из сети Интернет готовой работы. Бакалавр должен постараться раскрыть суть в исследуемой проблеме, привести имеющиеся точки зрения, а также обосновать собственный взгляд на нее.

Поэтому требования к реферату относятся, прежде всего, к оформлению и его содержанию, которое должно быть логично изложено и отличаться проблемно-тематическим характером. Помимо четко изложенного и структурированного материала, обязательно наличие выводов по каждому параграфу и общих по всей работе.

Нормативные требования к написанию реферата основываются на следующих принципах:

- Начать рекомендуется с правильной формулировки темы и постановки базовых целей и задач.
- В дальнейшем начинается отбор необходимого материала. Самое главное - "не жадничать" и убирать те данные, которые не смогут раскрыть сущность поставленной цели. Нельзя руководствоваться принципом: «Будет большой объем работы, значит, получу хорошую отметку». Это – неправильно, поскольку требования к реферату ГОСТ не только ограничивают его объем, но и жестко определяют структуру.

Реферат содержит следующие разделы:

1. Введение, включает в себя: актуальность, в которой обосновать свой выбор данной темы; объект; предмет; цель; задачи и методы исследования; практическая и теоретическая значимость работы.
 2. Основная часть. В основной части текст обязательно разбить на параграфы и под параграфы, в конце каждого сделать небольшое заключение с изложением своей точки зрения.
- Подготовка реферата должна осуществляться на базе тех научных материалов, которые актуальны на сегодняшний день (за 10 последних лет).
3. Заключение.
 4. Литература (список используемых источников). Оформлять его рекомендуется с указанием следующей информации: автор, название, место и год издания, наименование издательства и количество страниц.

Требования к реферату по оформлению следующие:

- Делать это рекомендуется только в соответствии с правилами, которые предъявляются в конкретном образовательном учреждении. Речь идет о титульном листе, списке литературы и внешнем виде страницы.
- Особое внимание должно быть уделено оформлению цитат, которые включаются в текст в кавычках, а далее в скобках дается порядковый номер первоисточника из списка литературы и через точку с запятой номер страницы.

- В соответствии с ГОСТ 9327-60 текст, таблицы и иллюстрации обязательно должны входить в формат А4.
- Реферат выполнять только на компьютере. Текст выравнивать по ширине, междустрочный интервал -полтора, шрифт -Times New Roman (14 пт.), параметры полей - нижнее и верхнее - 20 мм, левое -30, а правое -10 мм, а отступ абзаца -1,25 см.
- В тексте обязательно акцентировать внимание на определенных терминах, понятиях и формулах при помощи подчеркивания, курсива и жирного шрифта. Помимо этого, должны выделяться наименования глав, параграфов и подпараграфов, но точки в конце них не ставятся.

Лабораторная работа, подготовка отчета

Лабораторная работа – небольшой научный отчет, обобщающий проведенную обучающимся работу, которую представляют для защиты для защиты преподавателю.

К лабораторным работам предъявляется ряд требований, основным из которых является полное, исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения заданий и профессиональной подготовке бакалавров.

В отчет по лабораторной работе должны быть включены следующие пункты:

- титульный лист;
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- описание экспериментальной установки и методики эксперимента;
- экспериментальные результаты;
- анализ результатов работы;
- выводы.

Титульный лист является первой страницей любой научной работы и для конкретного вида работы заполняется по определенным правилам.

Для лабораторной работы титульный лист оформляется следующим образом.

В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения и кафедры, на которой выполнялась данная работа.

В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название лабораторной работы приводится без слова тема и в кавычки не заключается.

Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы, курс и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы, ученую степень и должность преподавателя, принявшего работу.

В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).

Цель работы должна отражать тему лабораторной работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.

Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемого в работе явления или процесса, приводятся также необходимые расчетные формулы.

Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий и законов, расчетных формул, таблиц, требующихся для дальнейшей обработки полученных экспериментальных результатов.

Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.

Описание экспериментальной установки и методики эксперимента.

В данном разделе приводится схема экспериментальной установки с описанием ее работы и подробно излагается методика проведения эксперимента, процесс получения данных и способ их обработки.

Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.

Для лабораторных работ, связанных с компьютерным моделированием физических явлений и процессов, необходимо в этом разделе описать математическую модель и компьютерные программы, моделирующие данные явления.

Экспериментальные результаты.

В этом разделе приводятся непосредственно результаты, полученные в ходе проведения лабораторных работ: экспериментально или в результате компьютерного моделирования определенные значения величин, графики, таблицы, диаграммы. Обязательно необходимо оценить погрешности измерений.

Анализ результатов работы.

Раздел отчета должен содержать подробный анализ полученных результатов, интерпретацию этих результатов на основе физических законов.

Следует сравнить полученные результаты с известными литературными данными, обсудить их соответствие существующим теоретическим моделям. Если обнаружено несоответствие полученных результатов и теоретических расчетов или литературных данных, необходимо обсудить возможные причины этих несоответствий.

Выводы. В выводах кратко излагаются результаты работы: полученные экспериментально или теоретически значения физических величин, их зависимости от условий эксперимента или выбранной расчетной модели, указывается их соответствие или несоответствие физическим законам и теоретическим моделям, возможные причины несоответствия.

Отчет по лабораторной работе оформляется на писчей бумаге стандартного формата А4 на одной стороне листа, которые сшиваются в скоросшивателе или переплетаются.

Допускается оформление отчета по лабораторной работе только в электронном виде средствами Microsoft Office: текст выравнивать по ширине, междустрочный интервал -полтора, шрифт –Times New Roman (14 пт.), параметры полей – нижнее и верхнее – 20 мм, левое – 30, а правое –10 мм, а отступ абзаца – 1,25 см.

Подготовка к тестовому контролю

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

Подготовка к тестированию

1. Уточните объем материала (отдельная тема, ряд тем, раздел курса, объем всего курса), по которому проводится тестирование.
2. Прочтите материалы лекций, учебных пособий.
3. Обратите внимание на характер заданий, предлагаемых на практических занятиях.
4. Составьте логическую картину материала, выносимого на тестирование (для продуктивной работы по подготовке к тестированию необходимо представлять весь подготовленный материал как систему, понимать закономерности, взаимосвязи в рамках этой системы).

Подготовка к устному опросу

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Подготовка к зачету

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуются делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))

Информационные технологии применяются в следующих направлениях: оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

-компьютерный класс и доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки) (должен быть приложен график занятости компьютерного класса);

-проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы

-раздаточный материал для проведения групповой работы;

-методические материалы к практическим и лабораторным занятиям, лекции (рукопись, электронная версия), дидактический материал для студентов (тестовые задания, мультимедийные презентации).