

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Ингушский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР

З.О.Батыгов

2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ОД 7 Психология здоровья**

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Направление подготовки (специальность):** 37.03.01 Психология

**Направленность ОПОП ВО:** академический бакалавр

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная, заочная

**Учебный план:** утвержден Ученым советом ИнГУ (протокол № \_ от «\_» \_\_\_ 2018 г.)

**Дисциплина в структуре ОПОП ВО:** базовая часть Блока 1 «Дисциплины»

**Тип дисциплины:** обязательная

**Наличие курсовой работы (проекта):** нет

**Курс(ы) изучения дисциплины:** 1

**Семестр(ы) изучения дисциплины:** 1

Магас, 2018

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» /сост. М.М. Точиева – Магас:  
ИнГГУ, 2018. – 33 с.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии  
Протокол заседания № 5 от «04» апреля 2018 г.  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М.М.Точиева

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом юридического факультета  
Протокол заседания № 8 от «21» апреля 2018 г.  
Председатель учебно-методического совета факультета \_\_\_\_\_ /Карпов В.М. /

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом ИнГГУ  
Протокол заседания № 8 от «20» апреля 2018 г.  
Председатель учебно-методического совета ИнГГУ \_\_\_\_\_ Ш.Б.Хашагульгов

Руководитель библиотеки ИнГГУ \_\_\_\_\_ /А.Мальсагов /

© Точиева М.М., 2018

© ИнГГУ, 2018

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

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

Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине/ модулю

Содержание дисциплины

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

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

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

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

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

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы,

необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

Дополнительная литература

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

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

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

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

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>
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 использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ПК-14	способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

Выпускник, освоивший дисциплину:

- должен знать:
  - современные проблемы психологии здоровья,
  - основные принципы исследования здоровья,
  - модели здоровой личности,
  - психологические факторы позитивного развития здоровья,
  - механизмы взаимосвязи здоровья и качества жизни, психологической культуры личности,
  - стратегии совладающего поведения,
  - динамику психологической устойчивости личности;
- должен уметь:
  - составлять психологический портрет личности,

- выявлять психологические барьеры благополучия,
- создавать индивидуальную систему психологической самозащиты,
- определять особенности структуры стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях;

3. должен владеть:

- навыками синтеза психологических знаний о личностном росте,
- способами диагностики типологических и индивидуальных особенностей психологической защиты личности,
- методами определения психологических барьеров развития целостного здоровья личности,
- демонстрировать способность и готовность применять полученные знания в процессе профилактики негативного развития здоровья людей.

4. должен демонстрировать способность и готовность: Применять полученные знания на практике

## **2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования**

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ОД.7 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 37.03.01 "Психология (не предусмотрено)" и осваивается на 1 курсе, в 1 семестре.

## **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных(ые) единиц(ы), 180 часа(ов).

Контактная работа - 70 часа(ов), в том числе лекции - 34 часа(ов), практические занятия - 34 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 2 часа(ов).

Самостоятельная работа - 56 часа (ов).

Контроль (экзамен) - 54 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 1 семестре.

**4.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине/ модулю**

	Раздел дисциплины/ модуля		Виды и часы контактной			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы.	7	4	4	0	6
2.	Тема 2. Динамика моделей здоровья.	7	4	4	0	6
3.	Тема 3. Трактовка здоровья в психоанализе.	7	4	4	0	6
4.	Тема 4. Гуманистическая психология как основа антропологической модели здоровья.	7	4	4	0	4
5.	Тема 5. Образ жизни и здоровье личности.	7	4	4	0	6
6.	Тема 6. Духовность, творчество, психологическая культура как факторы здоровья личности.	7	4	4	0	4
7.	Тема 7. Способность к саморазвитию и самореализации как фактор психологического благополучия личности.	7	4	4	0	6
8.	Тема 8. Психогигиена зрелой личности.	7	4	4	0	6
9.	Тема 9. Диагностика компонентов психологического здоровья личности.	7	0	0	0	6

10.	Тема 10. Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья	7	2	2	0	6
	Итого		34	34	0	56

## Содержание дисциплины

### Тема 1. Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы.

Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы. Системный подход к изучению здоровья. Структура здоровья. Здоровье как предмет комплексного исследования. Современная трактовка понятия "здоровье". Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы исследования. Системный подход к изучению здоровья. Целостность здоровья как единство его духовного, социального, нравственного, психического, физического составляющих.

### Тема 2. Динамика моделей здоровья.

Здоровье как результат саморазвития и самореализации личности. Современная креативная онтология как основа психологии здоровья.

Динамика моделей здоровья.

### Тема 3. Трактовка здоровья в психоанализе.

Внутренняя угроза является одной из форм тревожности. Словарь психоаналитических терминов и понятий трактует понятие тревоги, как аффект или эмоциональное состояние, характеризующееся неприятным чувством ожидания или ощущением надвигающейся угрозы. Интенсивность и длительность этого состояния в значительной степени варьируются. Тревога имеет как физиологические, так и психологические проявления. Это чувство может сопровождаться или подменяться телесными ощущениями: учащенными сердцебиением и дыханием, тремором, потливостью, диареей и мышечным напряжением. Психологически воспринимается как всеохватывающее переживание бессилия перед лицом нависающей неизвестной угрозы. Тревога - это всегда специфический ответ на индивидуально значимую угрозу, она всегда отражает бессознательную опасность, и поэтому ее следует отличать от страха, являющегося ответной



реакцией на опасность внешнюю, осознаваемую и реальную (например, внезапно сорвавшаяся с поводка собака, с грозным рыком приближающаяся к вам). При невротической же тревоге опасность исходит изнутри.

#### **Тема 4. Гуманистическая психология как основа антропологической модели здоровья.**

Гуманистическая психология как основа антропологической модели здоровья. Гуманистическая психология как теоретическая база сохранения, развития, восстановления психологического здоровья. Самоактуализация и здоровье личности. Понятие "Я-концепции" в теории К.Роджерса. Социальная обусловленность образа жизни личности. Психические потребности и здоровье личности в теории Э.Фромма. Бытийная любовь к миру как условие здоровья личности. Социокультурная теория К.Хорни.

#### **Тема 5. Образ жизни и здоровье личности.**

Образ жизни и здоровье человека. Формы психологического здоровья личности. Модели.

#### **Тема 6. Духовность, творчество, психологическая культура как факторы здоровья личности.**

Духовность как системообразующий компонент комплекса условий здоровья личности. Психологическая культура личности как фактор здоровья. Культурные механизмы развития здоровья личности.

#### **Тема 7. Способность к саморазвитию и самореализации как фактор психологического благополучия личности.**

Энергия позитивного мышления. Профилактика и преодоление депрессии в современной когнитивной психотерапии.

#### **Тема 8. Психогигиена зрелой личности.**

Адекватность смысла жизни и базовых жизненных стратегий жизнедеятельности человека. Надситуативная активность личности. Внутреннее программирование здоровья. Понятие психического иммунитета.

Самоактивизация личности. Адекватность смысла жизни и базовых жизненных стратегий жизнедеятельности человека. Надситуативная активность личности. Внутреннее программирование здоровья. Понятие психического иммунитета. Самоактивизация личности.

## **Тема 9. Диагностика компонентов психологического здоровья личности.**

Методики, тесты и другие диагностические процедуры позволяющие провести диагностику компонентов психологического здоровья.

## **Тема 10. Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья**

Основные направления оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья, принципы и технологии. Различия и общие черты.

### **5.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами.

## 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 1</b>			
	<i>Текущий контроль</i>		
1	Контрольная работа	ПК-1 , ПК-9, ПК-14	1. Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методика. 2. Динамика моделей здоровья. 3. Трактовка здоровья в психоанализе. 4. Гуманистическая психология как основа антропологической модели здоровья. 5. Образ жизни и здоровье личности. 6. Духовность, творчество, психологические качества личности и факторы здоровья личности. 7. Способность к саморазвитию и самореализации личности и психологического благополучия личности. 8. Психогигиена зрелой личности. 9. Диагностика компонентов психологического благополучия личности. 10. Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья
	<i>Экзамен</i>		

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

Этап	Форма контроля	Критерии оценивания			
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.
<b>Семестр 1</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
		Правильно выполнены	Правильно выполнена большая часть	Задания выполнены более чем	Задания выполнены менее чем наполовину.

1	Контрольная работа	все задания.	заданий.	наполовину.	Продемонстрирова
		Продемонстрирован	Присутствуют незначительные ошибки.	Присутствуют серьезные ошибки.	н неудовлетворительный
		высокий уровень владения материалом.	Продемонстрирован хороший уровень владения материалом.	Продемонстрирован	уровень владения материалом.
		Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Проявлены владения материалом.	Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

Этап	Форма контроля	Критерии оценивания			
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.
		Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил	Обучающийся обнаружил полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий,	Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен

	<b>Экзамен</b>	<p>основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.</p>	<p>программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</p>	<p>предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя.</p>	<p>продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>
--	----------------	---	--	--	---

**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**

## **Семестр 1. Текущий контроль**

### **1. Контрольная работа**

Тема 1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , 7 , 8 , 9 , 10

1. Системный подход к изучению здоровья. Структура здоровья. Динамика моделей здоровья.
2. Трактовка здоровья в психоанализе. Структура личности в работах Б.Г.Ананьева.

3. Духовность, творчество, психологическая культура как факторы здоровья личности. Психологическое благополучие личности.
4. Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья.

## **Экзамен**

### Вопросы к экзамену

1. Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы. Системный подход к изучению здоровья. Структура здоровья.
2. Здоровье как предмет комплексного исследования. Современная трактовка понятия "здоровье". Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы исследования. Системный подход к изучению здоровья. Целостность здоровья как единство его духовного, социального, нравственного, психического, физического составляющих. Акмеологический аспект здоровья.
3. Здоровье как результат саморазвития и самореализации личности. Современная креативная онтология как основа психологии здоровья.
4. Динамика моделей здоровья.
5. Особенности античной, адаптационной и антропологической моделей здоровья. Проблема создания интегральной модели здоровья в современной психологии и медицине.
6. Трактовка здоровья в психоанализе.
7. Понятие здоровья личности в теории З.Фрейда. Индивидуальная теория личности А.Адлера. Понятие "стиль жизни" в концепции психологических механизмов сохранения и развития здоровья. Аналитическая теория К.Юнга. Типология личности. Самореализация как условие позитивного развития здоровья человека. Концепция развития личности Э.Эриксона. Влияние кризисов жизни на сохранение целостности здоровья личности.
8. Гуманистическая психология как основа антропологической модели здоровья.
9. Гуманистическая психология как теоретическая база сохранения, развития, восстановления психологического здоровья. Самоактуализация и здоровье личности. Понятие "Я-концепции" в теории К.Роджерса.

Социальная обусловленность образа жизни личности. Психические потребности и здоровье личности в теории Э.Фромма. Бытийная любовь к миру как условие здоровья личности. Социокультурная теория К.Хорни.

10. Проблема здоровья в логотерапии В.Франкла. Влияние на здоровье локуса контроля.

11. Потребности личности в теории Д.Роттера. Понятие "локус контроля". Зависимость от типа локуса контроля психического состояния личности. Проблема духовного здоровья в работах Р.Ассаджоли. Логотерапия В.Франкла.

12. Современная теория саморазвития. Условия личностного роста.

13. Структура личности в работах Б.Г.Ананьева. Условия личностного роста. Принципы развития личности в концепции С.Л.Рубинштейна. Понятие внутренней детерминации. Психология индивидуальности В.С.Мерлина. Понятие интегральной индивидуальности. Самосознание личности. Современная психология саморазвития.

14. Образ жизни и здоровье личности. Ноогенные неврозы. Болезни цивилизации.

15. Общечеловеческие, социальные, национальные, возрастные, типологические, индивидуальные характеристики личности, определяющие образ жизни и здоровье личности. Влияние эпохи на здоровье личности. Ноогенные неврозы. "Болезни" цивилизации.

16. Духовность, творчество, психологическая культура как факторы здоровья личности.

17. Духовность как системообразующий компонент комплекса условий здоровья личности. Психологическая культура личности как фактор здоровья. Культурные механизмы развития здоровья личности. Творчество как родовое качество человека и центральный фактор его позитивного развития.

18. Способность к саморазвитию и самореализации как фактор психологического благополучия личности. Энергия позитивного мышления. Профилактика и преодоление депрессии в современной когнитивной психотерапии.

19. Психогигиена зрелой личности. Адекватность смысла жизни и базовых жизненных стратегий жизнедеятельности человека. Надситуативная активность личности. Внутреннее программирование здоровья. Понятие психического иммунитета. Самоактивизация личности.
20. Психологическое благополучие личности.
21. Здоровье и счастье. Психологическая устойчивость личности. Концепции развития психосоматических болезней.
22. Проблема психосоматических механизмов. Профилактика системных заболеваний. Психологическая защита и совладающее поведение.
23. Психологическая защищенность личности. Психическая защита и стратегии совладающего поведения. Условия развития копинг-стратегий.
24. Позитивное мышление как фактор психологического здоровья. Рационально-эмотивно-поведенческая психотерапия.
25. Аутопсихологическая компетентность личности. Психологическая культура как фактор здоровья.
26. Диагностика компонентов психологического здоровья личности.
27. Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья.

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

В ИнГГУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 75 баллов, итоговая форма контроля - в 30 баллов.

Для зачёта:

61 баллов и более - "зачтено".

60 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

91 баллов и более - "отлично".

81-90 баллов - "хорошо".



61-80 баллов - "удовлетворительно".

60 баллов и менее - "неудовлетворительно".

<b>Этап</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций</b>	<b>Количество баллов</b>
<b>Семестр 1</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
	Контрольная работа	Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	75

	<b>Форма контроля</b>	<b>Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций</b>	<b>Количество баллов</b>
			Всего 75
	<b>Экзамен</b>	Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.	30

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

*Основная литература*

1. Фролова Ю.Г. Психология здоровья. Учебное пособие. 2014.
2. Секач М.Ф. Психология здоровья. Учебное пособие для высшей школы. 2015.

*Дополнительная литература*

1. Зинченко Е. В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие. Издательство Южного федерального университета 2017.
2. Правдина Л. Р. Психология профессионального здоровья: учебное пособие. Издательство Южного федерального университета, 2016.

**8.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Научная библиотека ИнГГУ [Электронный ресурс] : сайт. - Режим доступа: <http://librarv.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения:

Труды преподавателей [Электронный ресурс]:коллекция //

Электронная библиотека Научной библиотеки ИнгГУ - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения:

## **9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

### ***Подготовка к лекциям***

Главное в период подготовки к лекционным занятиям - научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы.

В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин. Ежедневной учебной работе студенту следует уделять 9-10 часов своего времени, т.е. при шести часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3-4 часа.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

### ***Самостоятельная работа на лекции***

Слушание и запись лекций - сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является

полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое конспектирование приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями 'важно', 'особо важно', 'хорошо запомнить' и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную 'маркографию' (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

### ***Подготовка к семинарским занятиям***

Подготовку к каждому семинарскому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом семинарского занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме семинара и по возможности подготовить по нему презентацию. 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.

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.

### ***Структура семинара***

В зависимости от содержания и количества отведенного времени на изучение каждой темы семинарское занятие может состоять из четырех-пяти частей:

1. Обсуждение теоретических вопросов, определенных программой дисциплины.
2. Доклад и/ или выступление с презентациями по проблеме семинара.
3. Обсуждение выступлений по теме - дискуссия.
4. Выполнение практического задания с последующим разбором полученных результатов или обсуждение практического задания, выполненного дома, если это предусмотрено программой.
5. Подведение итогов занятия.

Первая часть - обсуждение теоретических вопросов - проводится в виде фронтальной беседы со всей группой и включает выборочную проверку преподавателем теоретических знаний студентов. Примерная продолжительность до 15 минут.

Вторая часть - выступление студентов с докладами, которые должны сопровождаться презентациями с целью усиления наглядности восприятия, по одному из вопросов семинарского занятия. Обязательный элемент доклада - представление и анализ статистических данных, обоснование социальных последствий любого экономического факта, явления или процесса. Примерная продолжительность 20-25 минут.

После докладов следует их обсуждение - дискуссия. В ходе этого этапа семинарского занятия могут быть заданы уточняющие вопросы к докладчикам. Примерная продолжительность - до 15-20 минут.

Если программой предусмотрено выполнение практического задания в рамках конкретной темы, то преподавателями определяется его содержание и дается время на его выполнение, а затем идет обсуждение результатов. Если практическое задание должно было быть выполнено дома, то на семинарском занятии преподаватель проверяет его выполнение (устно или письменно). Примерная продолжительность - 15-20 минут.

Подведением итогов заканчивается семинарское занятие. Студентам должны быть объявлены оценки за работу и даны их четкие обоснования. Примерная продолжительность 5 минут.

### ***Работа с литературными источниками***

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.

### ***Подготовка презентации и доклада***

Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader, LaTeX-овский пакет beamer. Самая простая программа для создания презентаций - Microsoft PowerPoint.

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

1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою

аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.

2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст 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. Образы - в отличие от иллюстраций - метафора. Их назначение - вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. 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.

### ***Практические советы по подготовке презентации***

- готовьте отдельно: печатный текст + слайды + раздаточный материал;  
- слайды - визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто;

- текстовое содержание презентации - устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции;

- рекомендуемое число слайдов 17-22;
- обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего сказанного; список использованных источников;
- раздаточный материал - должен обеспечивать ту же глубину и охват, что и живое выступление: люди больше доверяют тому, что они могут унести с собой, чем исчезающим изображениям, слова и слайды забываются, а раздаточный материал остается постоянным осязаемым напоминанием; раздаточный материал важно раздавать в конце презентации; раздаточный материалы должны отличаться от слайдов, должны быть более информативными.

Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

Работа студента над докладом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут.

Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

### ***Структура выступления***

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной



части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных и визуальных материалов.

Заключение - ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

### ***Подготовка творческого домашнего задания***

Творческие домашние задания - одна из форм самостоятельной работы студентов, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы. Творческое задание - задание, которое содержит большой или меньший элемент неизвестности и имеет, как правило, несколько подходов.

В качестве главных признаков творческих домашних работ студентов выделяют: высокую степень самостоятельности; умение логически обрабатывать материал; умение самостоятельно сравнивать, сопоставлять и обобщать материал; умение классифицировать материал по тем или иным признакам; умение высказывать свое отношение к описываемым явлениям и событиям; умение давать собственную оценку какой-либо работы и др.

Выделяют следующие виды домашних творческих заданий: А). Задания когнитивного типа;

Б). Задания креативного типа;

В). Задания организационно-деятельностного типа.

Задания когнитивного типа могут быть представлены как:

1. Научная проблема - решить реальную проблему, которая существует в науке.

2. Структура - нахождение, определение принципов построения различных структур.

3. Опыт - проведение опыта, эксперимента.

4. Общее в разном - вычленение общего и отличного в разных системах.

5. Разно-научное познание - одновременная работа с разными способами исследования одного и того же объекта.

Задания креативного типа могут быть представлены как:

1. Составление - составить словарь, кроссворд, игру, викторину и т.д.
2. Изготовление - изготовить поделку, модель, макет, газету, журнал, видеофильм.
3. Учебное пособие - разработать свои учебные пособия.

Задания организационно-деятельностного типа могут быть представлены как:

1. План - разработать план домашней или творческой работы, составить индивидуальную программу занятий по дисциплине.
2. Выступление - составить показательное выступление, соревнование, концерт, викторину, кроссворд, занятие.
3. Рефлексия - осознать свою деятельность (речь, письмо, чтение, вычисления, размышления) на протяжении определенного отрезка времени. Вывести правила и закономерности этой деятельности.
4. Оценка - написать рецензию на текст, фильм, работу другого студента, подготовить самооценку (качественную характеристику) своей работы по определенной теме за определенный период.

Из примерного списка тем домашнего творческого задания студенту целесообразно выделить в рамках выбранной темы проблемную зону, постараться самостоятельно ее изучить и творчески подойти к результатам представления полученных результатов.

Требования к написанию и оформлению творческого домашнего задания:

Работа выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее - 2; правое - 3; левое - 1,5. Отступ первой строки абзаца - 1,25. Сноски - постраничные. Должна быть нумерация страниц. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. Объем работы, без учета приложений, не более 10 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что студент не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

## Оформление творческого задания

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Содержательная часть творческого домашнего задания.
4. Выводы.
5. Список использованной литературы.

Титульный лист является первой страницей и заполняется по строго определенным правилам.

В пояснительной записке дается обоснование представленного задания, отражаются принципы и условия построения, цели и задачи. Указывается объект рассмотрения, приводится характеристика источников для написания работы и краткий обзор имеющейся по данной теме литературы. Проводится оценка своевременности и значимости выбранной темы.

Содержательная часть домашнего творческого задания должна точно соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать. Материал должен представляться сжато, логично и аргументировано.

Заключительная часть предполагает последовательное, логически стройное изложение обобщенных выводов по рассматриваемой теме.

Список использованной литературы составляет одну из частей работы, отражающей самостоятельную творческую работу автора, позволяет судить о степени фундаментальности данной работы. В список должны быть включены только те источники, которые автор действительно изучил.

### ***Подготовка к зачету и экзамену***

Каждый учебный семестр заканчивается зачетно - экзаменационной сессией. Подготовка к зачетно - экзаменационной сессии, сдача зачетов и экзаменов является также самостоятельной работой студента. Основное в подготовке к сессии - повторение всего учебного материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачет или экзамен.

Только тот студент успевает, кто хорошо усвоил учебный материал. Если студент плохо работал в семестре, пропускал лекции, слушал их невнимательно, не конспектировал, не изучал рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к сессии ему придется не повторять уже знакомое,

а заново в короткий срок изучать весь учебный материал. Все это зачастую невозможно сделать из-за нехватки времени.

Для такого студента подготовка к зачету или экзамену будет трудным, а иногда и непосильным делом, а конечный результат - возможное отчисление из учебного заведения.

### ***Контрольная работа***

Контрольная работа - самостоятельный труд студента, который способствует углубленному изучению пройденного материала.

Цель выполняемой работы:

- освоить самостоятельно материал дисциплины, которая будет изучаться в новом семестре;

- получить специальные знания по выбранной теме;

- получить навыки работы с учебной и научной литературой. Основные задачи выполняемой работы:

- закрепить ранее полученных теоретических знаний;

- выработать навыков самостоятельной работы;

- выяснить подготовленность студента к будущей практической работе;

Весь процесс написания контрольной работы можно условно разделить на следующие этапы: а) выбор темы и составление предварительного плана работы;

б) сбор научной информации, изучение литературы;

в) анализ составных частей проблемы, изложение темы; г) обработка материала в целом.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предложенного списка тем.

Подготовку контрольной работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебников и учебных пособий по данной теме и конспектов лекций, прочитанных ранее. Приступать к выполнению работы без изучения основных положений и понятий науки, не следует, так как в этом случае студент, как правило, плохо ориентируется в материале, не может отграничить смежные вопросы и сосредоточить внимание на основных, первостепенных проблемах рассматриваемой темы.

После выбора темы необходимо внимательно изучить методические рекомендации по подготовке контрольной работы, составить план работы, который должен включать основные вопросы, охватывающие в целом всю прорабатываемую тему.

#### Требования к содержанию контрольной работы

В содержании контрольной работы необходимо показать знание рекомендованной литературы по данной теме, но при этом следует правильно пользоваться первоисточниками, избегать чрезмерного цитирования. При использовании цитат необходимо указывать точные ссылки на используемый источник: указание автора (авторов), название работы, место и год издания, страницы.

В процессе работы над первоисточниками целесообразно делать записи, выписки абзацев, цитат, относящихся к избранной теме. При изучении литературы (монографий, статей, рецензий и т.д.) важно обратить внимание на различные точки зрения авторов по исследуемому вопросу, на его приводимую аргументацию и выводы, которыми опровергаются иные концепции.

Кроме рекомендованной специальной литературы, можно использовать любую дополнительную литературу, которая необходима для раскрытия темы контрольной работы.

В конце контрольной работы приводится полный библиографический перечень использованной литературы. Оформление библиографических ссылок осуществляется в следующем порядке:

1. Фамилия и инициалы автора (коллектив авторов) в именительном падеже. При наличии трех и более авторов допускается указывать фамилии и инициалы первых двух и добавить 'и др.'. Если книга написана авторским коллективом, то ссылка делается на название книги и её редактора. Фамилию и инициалы редактора помещают после названия книги.

2. Полное название первоисточника в именительном падеже.

3. Место издания.

4. Год издания.

5. Общее количество страниц в работе.

Ссылки на журнальную или газетную статью должны содержать кроме указанных выше данных, сведения о названии журнала или газеты.

При использовании цитат, идей, проблем, заимствованных у отдельных авторов, статистических данных необходимо правильно и точно делать внутритекстовые ссылки на первоисточник.

Ссылки на используемые первоисточники можно делать в конце каждой страницы, либо в конце всей работы, нумерация может начинаться на каждой странице.

Структурно контрольная работа состоит только из нескольких вопросов (3-6), без глав. Она обязательно должна содержать теорию и практику рассматриваемой темы.

#### Порядок выполнения контрольной работы

Контрольная работа излагается логически последовательно, грамотно и разборчиво. Она обязательно должна иметь титульный лист. Он содержит название высшего учебного заведения, название темы, фамилию, инициалы, учёное звание и степень научного руководителя, фамилию, инициалы автора, номер группы.

На следующем листе приводится содержание контрольной работы. Оно включает в себя:

- введение;
- название вопросов;
- заключение;
- список литературы.

Введение должно быть кратким, не более 1 страницы. В нём необходимо отметить актуальность темы, степень ее научной разработанности, предмет исследования, цель и задачи, которые ставятся в работе. Изложение каждого вопроса необходимо начать с написания заголовка, соответствующему оглавлению, который должен отражать содержание текста. Заголовки от текста следует отделять интервалами. Каждый заголовок обязательно должен предшествовать непосредственно своему тексту. В том случае, когда на очередной странице остаётся место только для заголовка и нет места ни для одной строчки текста, заголовок нужно писать на следующей странице.

Излагая вопрос, каждый новый смысловой абзац необходимо начать с красной строки. Закончить изложение вопроса следует выводом, итогом по содержанию данного раздела.

Изложение содержания всей контрольной работы должно быть завершено заключением, в котором необходимо дать выводы по написанию работы в целом.

Страницы контрольной работы должны иметь нумерацию (сквозную). Номер страницы ставится внизу в правом углу. На титульном листе номер страницы не ставится. Оптимальный объем контрольной работы 10-15 страниц машинописного текста, размер шрифта 12-14, через полуторный интервал на стандартных листах формата А-4, поля: верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм, левое - 30мм, правое - 15 мм.

В тексте контрольной работы не допускается произвольное сокращение слов (кроме общепринятых).

По всем возникшим вопросам студенту следует обращаться за консультацией преподавателю. Срок выполнения контрольной работы определяется преподавателем и она должна быть сдана не позднее, чем за неделю до экзамена. По результатам проверки контрольная работа оценивается на 2-5 баллов. В случае отрицательной оценки, студент должен ознакомиться с замечаниями и, устранив недостатки, повторно сдать работу на проверку.

Использованные в работе цифровые данные, выводы, мысли других авторов и цитаты обязательно должны сопровождаться ссылкой на источник. Ссылка - это совокупность библиографических сведений о цитируемом, рассматриваемом или упоминаемом в тексте документа другого документа. Объектами составления библиографической ссылки также могут быть электронные ресурсы локального и удаленного доступа. Ссылки составляют как на электронные ресурсы в целом (электронные документы, базы данных, порталы, сайты,

веб-страницы, форумы и т.д.), так и на составные части электронных ресурсов (разделы и части электронных документов, порталов, сайтов, веб-страниц, публикации в электронных сериальных изданиях, сообщения на

форумах и т.п.).

Список использованной литературы нумеруется от первого до последнего названия источника. Подзаголовки к отдельным видам литературных источников не делаются. Как правило, список использованной литературы должен содержать не менее 15 наименований. Не менее 5 источников должны быть опубликованы в течение 5 последних лет. В основе успешного выполнения работы лежит сбор научной и фактической информации.

Контрольная работа может иметь приложения, которые приводятся после списка использованной литературы. Они могут быть в виде схем, таблиц, графиков, диаграмм и т.д. Приложения нумеруются с указанием их номера в верхнем правом углу листа, если их больше одного. Слово 'приложение' печатается строчными буквами, за исключением начальной (напр.: Приложение 1). Затем с новой строки строчными буквами указывается название приложения. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы.

#### Рецензирование и оценка работы

Полностью завершенная контрольная работа передается студентом преподавателю. В рецензии проверяющий отмечает достоинства и недостатки изложения материала и оценивает работу по пятибалльной шкале.

Критерии оценки контрольной работы включают: 1). Конкретность и ясность сформулированных целей и задач работы; 2). Последовательность и аргументированность; 3). Глубина понимания ключевых вопросов; 4).

Корректность приводимых примеров; 5). Самостоятельность суждений и выводов автора работы; 6). Соблюдение установленных требований к оформлению (здесь особое внимание следует обратить на титульный лист, список литературы и ссылки на цитируемые источники).

Зачтенной считается контрольная работа, соответствующая следующим критериям: работа пишется студентом самостоятельно; в ней полно раскрыты все разделы; работа грамотно и аккуратно оформлена.

Работы, не соответствующие названным критериям, а также имеющие явные признаки копирования чужого варианта, получают оценку 'незачтено'.



В этом случае студент обязан выполнить работу вновь в соответствии с четкими и ясными указаниями рецензента. Причем к повторно выполненной работе необходимо приложить рецензию на первую работу.

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

**Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)**

Название ПО	№ лицензии
MS Office 2007 Russian acdmc	46041249
MS Win RmtDsktpSvcс CAL 2008	48122055
MS Windows Vista Business Russian	45266243
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
FastStoneImageViewer	свободно распространяемая
FoxitReader	свободно распространяемая
doPdf	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

Освоение дисциплины "Психология здоровья" предполагает:

- просмотр на практических занятиях обучающих видеофильмов.
- консультирование посредством электронной почты.
- использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.

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

Освоение дисциплины "Психология здоровья" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек.

Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 37.03.01 "Психология".