

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Гаскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 05.02.2026 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb9815b6cb77a486b9a878808522523	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Стресс-менеджмент в служебной деятельности. Тренинг профессионального антивыгорания" по направлению подготовки (специальности) 37.05.02 "Психология служебной деятельности" направленности (профилю) Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
---	--	---	--------

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Стресс-менеджмент в служебной деятельности. Тренинг профессионального антивыгорания

Направление подготовки (специальность)

37.05.02 Психология служебной деятельности

Направленность (профиль)

Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях

Присваиваемая квалификация (степень)

ПСИХОЛОГ

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2026

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2026 г.



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование системных представлений о профессиональном стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.В.06

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Служебная практика

Психология труда

Психологическое консультирование

Психодиагностика

Профессиональная этика и служебный этикет

Психология профессионального развития

Психология личности

Психология профессионализма

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Психология конфликта (научный семинар)

Психологическая подготовка сотрудников к деятельности в экстремальных ситуациях

Профессионально-психологический отбор в профессиях особого риска

Технологии проведения ассессмента (научный семинар)

Технологии тайм-менеджмента

Технологии публичного выступления и презентации

Виктимология

Военная психология

Юридическая психология

Психология агрессии

Технология коучинга в служебной деятельности

Психология травмы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-2: Способен осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях

Знать:

Особенности психологического обеспечения служебной деятельности личного состава, в том числе в экстремальных условиях;

Уметь:

Анализировать факты, закономерности и механизмы служебной деятельности личного состава, в том числе в экстремальных условиях;

Владеть:

Методами анализа особенностей служебной деятельности личного состава, в том числе в экстремальных условиях;

ПК-3: Способность осуществлять психологическую интервенцию (развитие, коррекция, реабилитация) сотрудников, выполнявших служебные задачи в экстремальных условиях, сотрудников со сниженной психологической и физиологической работоспособностью

Знать:

Структуру деятельности специалиста служебной деятельности, в том числе, психолога служебной деятельности;



психологические условия, способствующие эффективной профессиональной деятельности психолога и других специалистов служебной деятельности

Уметь:

Описывать структуру деятельности специалиста служебной деятельности, в том числе, психолога служебной деятельности; прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия, способствующие эффективной профессиональной деятельности психолога и других специалистов служебной деятельности

Владеть:

Навыками составления психологического портрета профессионала (психолога и других специалистов служебной деятельности); навыками прогнозирования, анализа и оценки психологических условий профессиональной деятельности психолога и других специалистов служебной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	структуру и содержание эмоциональных и познавательных процессов, - особенности самоорганизации личности в сложных и экстремальных условиях;
3.1.2	основные методологические подходы к организации психологического обеспечения профессиональной деятельности в экстремальных условиях;
3.1.3	методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, -способы разработки рекомендаций по развитию личностных качеств, повышающих психологическую устойчивость к трудным жизненным ситуациям;
3.1.4	психологические особенности деформации личности сотрудников в профессиях особого риска; теоретические основы психологической реабилитации субъектов служебной деятельности после экстремальных ситуаций
3.2	Уметь:
3.2.1	проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях; - применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;
3.2.2	применять приемы оказания психологической поддержки и психологической помощи в экстремальных условиях;
3.2.3	применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы; - способы разработки рекомендаций по развитию личностных качеств, повышающих психологическую устойчивость к трудным жизненным ситуациям;
3.2.4	осуществлять профилактику профессиональной деформации личности сотрудников в профессиях особого риска; разрабатывать программы тренингов профессионального антивыгорания
3.3	Владеть:
3.3.1	навыками управления психологической устойчивостью в сложных и экстремальных условиях; - методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;
3.3.2	навыками применения методов и технологий психологического обеспечения профессиональной деятельности в экстремальных условиях;
3.3.3	навыками применения методов психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы; - навыками применения способов разработки рекомендаций по развитию личностных качеств, повышающих психологическую устойчивость к трудным жизненным ситуациям;
3.3.4	методами, способами профилактики профессиональной деформации личности; навыками осуществления психологической реабилитации



4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	5 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 180	Виды контроля в семестрах: экзамены 7
в том числе :	
аудиторные занятия : 54	
самостоятельная работа : 59,7	
часов на контроль : 63	
контактная работа: 57,3	
ИКР: 3,3	

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Стресс-менеджмент в служебной деятельности			
1.1	Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента /Лек/	7	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.2	Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента /Лаб/	7	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.3	Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента /Ср/	7	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.4	Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний /Лек/	7	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.5	Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний /Лаб/	7	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.6	Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний /Ср/	7	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.7	Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности /Лек/	7	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.8	Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности /Лаб/	7	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.9	Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности /Ср/	7	13,7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.10	Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях /Лек/	7	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.11	Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях /Лаб/	7	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.12	Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях /Ср/	7	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.13	Ресурсы стрессоустойчивости /Лек/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.14	Ресурсы стрессоустойчивости /Лаб/	7	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.15	Ресурсы стрессоустойчивости /Ср/	7	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.16	Тренинг профессионального антивыгорания /Лаб/	7	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.17	Тренинг профессионального антивыгорания /Ср/	7	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.18	/ИКР/	7	3,3	

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств



контрольная работа

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Перечень тем контрольных работ для студентов

1. Понятие стресс-менеджмента.
2. Зарубежные модели стресс-менеджмента.
3. Культурные и национальные особенности управления стрессом в России.
4. Отечественные программы управления производственными стрессами
5. Определения понятия «здоровье» и различные стороны этого понятия.
6. Медико-биологическая, психологическая и социальная сущности здоровья.
7. Индивидуальное здоровье и его составляющие.
8. Профессиональное здоровье.
9. Понятие образа жизни и его компоненты.
10. Группы факторов риска, влияющих на здоровье.
11. Факторы рабочей среды, влияющие на травматизм, несчастные случаи и развитие профессиональных заболеваний.
12. Классификация профессиональных заболеваний.
13. Меры профилактики профессиональных заболеваний, травматизма и несчастных случаев на производстве.
14. Психологическая защита как регулятор здорового поведения.
15. Понятие стресса и особенности психологического стрессора.
16. Копинг-поведение как активный механизм сохранения профессионального здоровья.
17. Работа как источник стресса.
18. Реакция на стресс: индивидуальные различия.
19. Формы проявления производственных стрессов.
20. Трудоголизм.
21. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы.
22. Цели психологической профилактики как системы мероприятий сохранения и повышения уровня здоровья.
23. Специфическая и неспецифическая психопрофилактика.
24. Методы психологического вмешательства с профилактическими целями
25. Специфические профилактические программы.
26. Психологическая характеристика различных видов реабилитации.
27. Роль саморегуляции и адекватного принятия решений в здоровом поведении.
28. Локус контроля и волевые качества личности.
29. Проявление воли в условиях риска.
30. Компоненты саморегуляции личности. Связь саморегуляции с потребностями.

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

1. Зарубежные модели стресс-менеджмента.
2. Культурные и национальные особенности управления стрессом в России.
3. Отечественные программы управления производственными стрессами
4. Профессиональные заболевания и стресс.
5. Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья.
6. Понятие стресса и особенности психологического стрессора.
7. Копинг-поведение как активный механизм сохранения профессионального здоровья.
8. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.
9. Пути позитивного воздействия социальных отношений и поддержки на формирование копинг-поведения.
10. Формы проявления производственных стрессов.
11. Работа как источник стресса.
12. Влияние стресса на физиологию человека.
13. Реакция на стресс: индивидуальные различия.
14. Причины производственных стрессов.
15. Формы проявления производственных стрессов.
16. Трудоголизм.
17. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы.
18. Воля как сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения, направленная



на преодоление трудностей в достижении цели, и её функции.

19. Локус контроля и волевые качества личности.

20. Проявление воли в условиях риска. Процедура принятия решения. Аспекты выработки и принятия решений.

Классификация типов принятия решений.

21. Компоненты саморегуляции личности. Связь саморегуляции с потребностями.

Модели саморегуляции (П.К. Анохина и др.).

22. Диагностика профессиональных стрессов.

23. Организация мониторинга состояния работников.

24. Методы диагностики стрессовых состояний.

25. Методы диагностики профессионального выгорания.

26. Диагностика индивидуальных компонентов стрессоустойчивости.

27. Компоненты стрессоустойчивости.

28. Диагностика профессиональной деформации. Индивидуальные предпосылки профессиональной деформации личности.

Практические задания

1. Составить регуляторные модели динамики состояния человека.

2. Провести сравнительный анализ моделей Д. Бродбента и А. Б. Леонова.

3. Составить регуляторную модель на примере собственной личности.

4. Пример прикладных исследований структурно-системного анализа стрессовых состояний.

5. Описать синдром профессионального выгорания на примере двух специалистов служебной деятельности.

6. Приведите примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

7. Составьте индивидуальный профиль стресса и подберите адресные коррекционно-профилактические средств.

8. Приведите примеры методов и техник психологической саморегуляции состояний.

9. Опишите способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.

6.4. Критерии оценивания

Основная цель аттестации – выявить и оценить уровень знаний и понимания студентами основных проблем стресс-менеджмента. Студент должен продемонстрировать способность к систематизации и анализу материала и самостоятельному суждению по проблемам курса, способность делать выводы для научно-исследовательской и практической деятельности.

"Зачтено": точное и прочное знание материала в заданном объёме. Понимание материала, способность

самостоятельно рассуждать и делать умозаключения, основанные на анализе научного знания. Допустимы

незначительные неточности при вынесении собственных умозаключений, основанных на анализе научного знания.

"Не зачтено": знание материала с заметными пробелами, неточностями. Недостаточное понимание материала, слабо выраженная способность к самостоятельному суждению.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
ЛП.1	Зинченко Е. В.	Психологические аспекты стресса: учебное пособие (https://znanium.com/catalog/document?id=330870)	Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2017	ЭБС
ЛП.2	Мандель Б. Р.	Психология стресса: учебное пособие (https://e.lanbook.com/book/122652)	Москва : ФЛИНТА, 2019	ЭБС

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
--	---------	----------	---------------	--------



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Бабурин С.В.	Психология пенитенциарного стресса и адаптации: учебное пособие (https://znanium.com/catalog/document?id=87598)	Вологда : федеральное казенное образовательное учреждение высшего образования «Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний», 2016	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: http://e.lanbook.com/ . http://e.lanbook.com/ .
Э2	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/ . http://biblioclub.ru/ .
Э3	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru . tps://biblio-online.ru .

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

Adobe Reader

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс] : база данных / Челябин. гос. ун-т. – Челябинск, 1992.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В случае применения при изучения дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий обучающемуся необходимо иметь доступ к компьютеру, ноутбуку, планшету, смартфону с программным обеспечением, позволяющим воспроизводить видеофайлы, аудиофайлы, презентации, просматривать изображения различных форматов, создавать текстовые файлы в формате Word, Powerpoint.

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения: места для студентов и преподавателя, компьютер и мультимедийный комплекс.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение содержания учебной дисциплины осуществляется на лекциях, лабораторных занятиях и в процессе самостоятельной учебной деятельности студентов.

В процессе прослушивания и ведения лекционных записей особое внимание следует уделить знаниям, позволяющим приобрести умения и выработать навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой, подготовки к семинарам, зачётам и экзаменам.

Лекционный материал является важным, но не единственным для усвоения учебной дисциплины. Его обязательно необходимо дополнить материалом основной и дополнительной литературы по теме.

Подготовка к лабораторным занятиям требует усвоения каждым студентом всех вопросов, выносимых на обсуждение. Подготовка к любому лабораторному занятию включает в себя ряд этапов. Ознакомившись с рекомендованной литературой и заданиями, студент начинает свою работу по подготовке к семинару:



- 1) планирование работы: определяется объём литературы, методика подготовки к семинару, сроки выполнения;
 - 2) чтение литературы: начинается с основных источников (учебник, лекция) и заканчивается работой над дополнительной литературой;
 - 3) выписки: делаются по каждому пункту плана, отрабатываются записи лекций;
 - 4) составляются планы ответов, готовятся цитаты, тезисы.
- План помогает студенту организовать свою работу над темой, делает его ответы более целенаправленными, логичными, последовательными, доказательными.
- После изучения литературы и составления конспекта необходимо составить план устного ответа и продумать содержание выступления, примеры. Особое внимание следует уделять работе над содержанием понятий. Важно понимать логику автора понятия, искать расшифровку незнакомых терминов. По вопросам, которые вызывают трудности при изучении, можно получить индивидуальную консультацию у преподавателя.
- Некоторые советы по выступлению (при ответе) на семинаре:
- если вы чувствуете, что недостаточно хорошо владеете языком устного изложения, составляйте подробный план материала, который будет излагаться;
 - старайтесь отвечать, придерживаясь пунктов плана;
 - старайтесь преодолеть волнение, вас окружают товарищи, а они очень благожелательны к вам;
 - говорите четко, внятно, не употребляйте слова-паразиты, нелегитимные слова. Не забывайте, что одновременно вы работаете над своим вербальным имиджем;
 - старайтесь чаще излагать свои мысли (связанные с учебным процессом) окружающим в неучебной обстановке – дома, в общежитии;
 - преодолевайте боязнь выступления. Смелее вступайте в полемику, не переживайте, если вам не удалось в ней одержать верх.
- Другим направлением учебной деятельности студентов является самостоятельная работа с научной и учебной литературой.
- Научная литература — совокупность письменных трудов, которые созданы в результате исследований, теоретических обобщений, сделанных в рамках научного метода. Научная литература предназначена для информирования учёных и специалистов о последних достижениях науки, а также для закрепления приоритета на научные открытия.
- К учебной литературе относятся произведения печати, создаваемые как средство обучения для определенной системы образования или переподготовки кадров, для конкретного учебного заведения или для самообразования. Учебную литературу группируют по видам изданий:
- программно-методические – программы (рабочие, стабильные), методические указания к программам, методические письма и руководства;
 - обучающие – учебники, учебные пособия (текстовые), лекции, конспекты лекций, сборники лекций;
 - вспомогательные – хрестоматии, практикумы, сборники практических заданий, упражнений и задач, планы практических и семинарских занятий, атласы, рабочие тетради, лабораторные журналы; издания для чтения на иностранных языках, содержащие методический аппарат.
- Основной вид учебной литературы – учебник.
- Важным качеством, необходимым студенту для эффективной самостоятельной работы, является читательская культура. Искусство чтения предполагает способность гибкого чтения в зависимости от его цели, задач и характера текста. Чтение должно быть организовано таким образом, чтобы, отсеивая лишнее, мы умели выбирать только существенно новое, составляющее основу знаний.
- В зависимости от цели и задач, которые мы ставим перед собой, выбирается тот или иной способ чтения.
- Ознакомительное (беглое) чтение позволяет получить о книге или статье первое общее представление.
- Быстрое чтение – сплошное чтение текста, обеспечивающее полное и качественное усвоение прочитанного и выполняемое нетрадиционными методами. Оно представляет активный сознательный процесс, в ходе которого анализируются факты, суждения, происходит синтез отдельных понятий, в результате чего закладывается фундамент нового знания. В тех случаях, когда достигается совершенство, такое чтение частично переходит в аналитическое.
- Углублённое чтение. При таком чтении обращается внимание на детали, производится их анализ и оценка. Иногда такой вид чтения называют аналитическим, критическим, творческим. Этот способ считается лучшим при изучении учебных дисциплин, его используют при знакомстве с материалом новой темы, таблицами. Чтение учебника – это углублённое чтение. Оно требует повышенного внимания и усвоения прочитанного. Поэтому в данном случае важно делать записи.
- Панорамное быстрое чтение. Используются специальные тренировочные упражнения, благодаря которым студент добивается существенного увеличения угла (поля) зрения. Возникает эффект панорамного видения текста (эффект физионной дивергенции, т.е. разведение зрительных осей глаз). За счет этого повышается скорость чтения и качество усвоения прочитанного.
- Выборочное чтение. Разновидность быстрого чтения, при котором избирательно читаются отдельные разделы текста: внимание фиксируется только на аспектах текста, которые необходимы. Этот метод очень часто используется при вторичном чтении книги после ее предварительного просмотра. В этом случае страницы книги листаются до тех



пор, пока не отыщется нужный раздел. Его читают углубленно.

Чтение-просмотр-сканирование используется для предварительного ознакомления с книгой. С помощью этого метода определяют ценность книги: «пробегают» предисловие, по оглавлению выискивают наиболее важные положения, просматривают заключение, составляется «диагноз» книги. Сканирование – быстрый просмотр с целью поиска фамилии, слова, факта. Развивая и тренируя зрительный аппарат, и особенно периферийное зрение, читатель при взгляде на страницу текста мгновенно обнаруживает увидеть нужные сведения.

Работа с литературой предполагает ведение записей прочитанного. Видами таких записей являются план, выписки и цитаты.

План - наиболее сокращенный вариант записи прочитанного. Он может быть простым (кратким) и развернутым. В него входит перечень вопросов, рассматриваемых в изучаемом материале. План обычно раскрывает логику автора, способствует лучшей ориентации в содержании произведения. Планы, составленные ранее, могут использоваться как репродуктивный метод для воспроизведения прошлого знания. Форма плана не исключает цитирования отдельных мест, обобщений особенно касающихся последних фактов или событий. В отличие от простого, развернутый план может включать основные идеи произведения, выдержки из него. Таким планом удобно пользоваться при подготовке теста собственного выступления, доклада, статьи на ту или иную тему.

Достоинство выписки заключается в точности, достоверности авторского текста, удобстве пользоваться записями при последующей работе, накоплении и обобщении фактического материала. Они, выделяя из текста самое главное, существенное, помогают его глубже понять, помогают создать задел на будущее. Такой задел необходим для быстрой мыслительной мобилизации, концентрации знаний, их быстрого и точного воспроизведения. Выписки хотя и отнимают время, но в целом экономят временной потенциал обучающегося.

Выписки можно делать по ходу чтения или после завершения ознакомления с текстом. Цитаты - это выписки, приводимые дословно. Основные правила: цитировать по возможности законченными частями текста (цельными предложениями, цельными небольшими абзацами); каждую цитату заключать в кавычки. Если цитату выписывают из середины предложения, то после вводных кавычек ставят три точки. После каждой цитаты следует указывать ее источник.

В случае применения при обучении электронного обучения, дистанционных технологий общения обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени: онлайн-занятия в ИС Microsoft Teams, в том числе при помощи платформы для видеоконференцсвязи Zoom, отложенного времени: система дистанционного обучения Moodle, электронная почта и др.

Определенную часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами.

Обучающиеся имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и мессенджеров.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Стресс-менеджмент в служебной деятельности. Тренинг профессионального антивыгорания" по направлению подготовки (специальности) 37.05.02 "Психология служебной деятельности" направленности (профилю) Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 11

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.