

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 26.05.2026 12:46:46 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8723737	МИНОВЕРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Основы психосоматики" 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)\***

**Основы психосоматики**

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.

**\_37\_05\_02 Психология служебной деятельности Очная 2026\_rlx\_Основы психосоматики**

**Фонд оценочных средств дисциплины (модуля) одобрен и рекомендован:**

Проректор по учебной работе утверждено 27.02.26

А.А. Саламатов

Ученым советом Института образования и практической психологии

Протокол заседания № 14 от 09.02.2026

Председатель Ученого совета  
факультета экономики и  
управления

согласовано

И.А. Трушина

**Заседанием института образования и практической психологии**

Протокол заседания № 6 от 06.02.2026

Заведующий кафедрой

согласовано

С.А.Макаров

Автор (составитель)

К.В. Коваленко

**Структура фондов оценочных средств соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 27 сентября 2022 №573-1**



## 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

Цель - сформировать у студентов систему знаний о современном состоянии психосоматической проблемы и путях ее решения в психологии и медицине, практических умений и навыков диагностики и коррекции нарушений психосоматического здоровья.

Задачи:

1. Сформировать у студентов представления о психосоматических и соматопсихических соотношениях и определяющих их факторах.
2. Обеспечить усвоение студентами системы знаний о психологических механизмах и моделях развития психосоматической патологии и умений применить эти знания с целью решения диагностико-аналитических, психопрофилактических, коррекционно-развивающих, научно-исследовательских, преподавательских, консультативных, просветительских и воспитательных задач в различных сферах социально-культурной практики.
3. Обеспечить овладение студентами комплексом умений и навыков психологической диагностики с целью выявления особенностей хода психосоматического развития, его соответствия возрастным нормам, определения типа отклонений и осуществления психологической профилактики и психологической коррекции.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.В.07

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

С целью формирования квалификационных компетенций выпускника изучению данной дисциплины должны предшествовать получение знаний студентами по таким дисциплинам программы как:

Психологическое консультирование

Психиатрия

Психодиагностика

Общая психология

Психофизиология

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

Изучение данной дисциплины является основой для изучения следующих дисциплин:

Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация)

Производственная практика (практика по профилю профессиональной деятельности)

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

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

**Знать:**

ПК-2.1. Знает основные положения оказания клинко-психологической помощи при заболеваниях и (или) состояниях.

**Уметь:**

ПК-2.2. Умеет анализировать и обобщать данные, полученные в ходе оценки отношения к заболеваниям и (или) состояниям, их прогнозу и лечению, наличия дезадаптирующих интрапсихических конфликтов и вторичных поведенческих ограничений, специфики психологического, социального и семейного функционирования, на их основе осуществлять клинко-психологическую помощь при заболеваниях и (или) состояниях.

**Владеть:**

ПК-2.3. Владеет навыками разработки и реализации индивидуальных и групповых программ клинко- психологического сопровождения при заболеваниях и (или) состояниях

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

#### 3.1 Знать:

3.1.1 методы системного и критического анализа; методики разработки стратегии действий для выявления и решения проблемной ситуации;



Рабочая программа дисциплины "Основы психосоматики" по направлению подготовки (специальности) 37.05.02 "Психология служебной деятельности" направленности (профилю) Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 4

3.1.2	основные методологических подходы к постановке и решению исследовательских психологических проблем;
3.1.3	роль психологических факторов в возникновении и развитии различных психосоматических заболеваний и состояний; современные методы психодиагностики и психокоррекции, применяемые при различных психосоматических заболеваниях и состояниях.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций; разрабатывать стратегию действий, принимать конкретные решения для ее реализации;
3.2.2	реализовывать в исследовательской деятельности методологические принципы организации исследования;
3.2.3	применять на практике методы психодиагностики и психокоррекции при различных психосоматических заболеваниях и состояниях.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	системного и критического анализа проблемных ситуаций; постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий;
3.3.2	осуществления научного исследования в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии;
3.3.3	оказания клинико-психологической помощи при различных психосоматических заболеваниях и состояниях.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>3 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 108 в том числе : аудиторные занятия : 72 самостоятельная работа : 35,8 : контактная работа: 72,2 ИКР: 0,2	Виды контроля в семестрах:  зачеты 7

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Психосоматическая проблема в историческом аспекте и на современном этапе развития медицины и психологии</b>			
1.1	Определение психосоматических расстройств и подходы к их классификации /Лек/	7	6	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.2	Определение психосоматических расстройств и подходы к их классификации /Пр/	7	8	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.3	Определение психосоматических расстройств и подходы к их классификации /Ср/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.4	Проблема психосоматических и соматопсихических соотношений в историческом аспекте и на современном этапе в зарубежной и отечественной науке /Лек/	7	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.5	Проблема психосоматических и соматопсихических соотношений в историческом аспекте и на современном этапе в зарубежной и отечественной науке /Пр/	7	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.6	Проблема психосоматических и соматопсихических соотношений в историческом аспекте и на современном этапе в зарубежной и отечественной науке /Ср/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5



Рабочая программа дисциплины "Основы психосоматики" по направлению подготовки (специальности) 37.05.02  
"Психология служебной деятельности" направленности (профилю) Психологическое обеспечение служебной  
деятельности в экстремальных условиях ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 5

1.7	Основные психологические модели психосоматических расстройств /Лек/	7	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.8	Основные психологические модели психосоматических расстройств /Пр/	7	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.9	Основные психологические модели психосоматических расстройств /Ср/	7	5,3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.10	Физиологические модели психосоматических расстройств /Лек/	7	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.11	Физиологические модели психосоматических расстройств /Пр/	7	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.12	Физиологические модели психосоматических расстройств /Ср/	7	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
<b>Раздел 2. Частная психосоматика</b>				
2.1	Особенности психосоматических расстройств в детском возрасте /Лек/	7	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.2	Особенности психосоматических расстройств в детском возрасте /Пр/	7	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.3	Особенности психосоматических расстройств в детском возрасте /Ср/	7	6,5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.4	Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем /Лек/	7	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.5	Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем /Пр/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.6	Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем /Ср/	7	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.7	Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях кожи, опорно-двигательного аппарата, мочевыделительной системы и репродуктивной сферы. Психосоматические аспекты боли /Лек/	7	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.8	Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях кожи, опорно-двигательного аппарата, мочевыделительной системы и репродуктивной сферы. Психосоматические аспекты боли /Пр/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.9	Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях кожи, опорно-двигательного аппарата, мочевыделительной системы и репродуктивной сферы. Психосоматические аспекты боли /Ср/	7	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
<b>Раздел 3. Иная контактная работа</b>				
3.1	Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/	7	0,2	

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Оценочные средства для текущего контроля: тесты, кейс-задачи



Оценочные средства на промежуточной аттестации: вопросы к экзамену

**6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации**

Примеры тестов

Выберите правильный вариант ответа:

1. Конверсионный симптом:

- (а) является попыткой разрядки эмоционального напряжения;
- (б) приводит к устойчивым изменениям в автономной нервной системе;
- (в) осознается больным;
- (г) является следствием подавления больным аффективного влечения.

2. По мнению сторонников теории неспецифичности:

- (а) психосоматические заболевания имеют общие проявления;
- (б) за локализацию заболевания отвечает локальная уязвимость пораженного органа;
- (в) отсутствует специфическая связь между характером эмоционального стресса и его соматическими последствиями;
- (г) определенная эмоция может содействовать возникновению определенного соматического симптома.

3. Согласно концепции двухфазного вытеснения А. Митчерлиха на первой фазе вытеснения конфликт преодолевается при помощи:

- (а) психосоматических образований;
- (б) незрелых психологических защит;
- (в) зрелых психологических защит;
- (г) соматизации.

Примеры кейс-задачи

Задача 1

Большая Р., 48 лет, работница. По характеру капризная, своенравная. В трудных жизненных обстоятельствах проявляет робость, нерешительность, непрактичность. После ухода единственного сына в армию осталась одна. С этого времени непрерывно лечится у разных врачей. Помещена в стационар. Большую часть времени лежит в постели. Выражение лица страдальческое, руки бессильно разбросаны. При виде врача начинает охать, стонать, держится руками за голову, плачет. Жалуется на тяжелое общее состояние: «Все тело болит... Голова разламывается... Не сплю ни минуты» и т.п. При волнении появляются размашистые движения рук. При ходьбе пошатывается, широко расставляет ноги, держится руками за окружающие предметы. Дважды за время пребывания больной в стационаре у нее наблюдались однотипные припадки. Лежа в постели, она внезапно начинала глухо стонать, метаться, сжимала руками горло. На вопросы не отвечала, не реагировала на легкий укол. При попытке по-смотреть реакцию зрачков на свет закатывала глаза. Сухожильные рефлексы оставались сохраненными и даже повышались. После окончания припадка, длившегося 10-15 минут, больная сохраняла о нем смутные воспоминания. Ко всем лечебным мероприятиям больная относится отрицательно, уверяет, что ей ничто не поможет. Себя считает совершенно нетрудоспособной. Про-сит врача добиться через военкомат возвращения ее сына из армии. Суждения больной примитивны, нелогичны. Круг интересов ограничен болезнью и бытовыми вопросами.

Вопросы:

1. Определите, к какому типу психосоматических расстройств относится нарушение, которым страдает эта пациентка? Обоснуйте своё предположения, опираясь на данные задачи.
2. Какие психологические факторы, на ваш взгляд, лежат в основе данного расстройства? Обоснуйте своё мнение.

Задача 2

Больной Я., 52 года, инженер. В кабинет вошел быстрым шагом, с решительным выражением лица. Без приглашения сел и сразу же приступил к рассказу о болезни, взяв в свои руки инициативу разговора. Жалуется на не-приятные ощущения (но не боли!) в затылке, иногда чувствует, будто бы в голове у него что-то “переливается”. Из рассказа больного выяснилось, что первые признаки заболевания он заметил у себя два года назад. За этот пери-од времени он обследовался у многих врачей, которые не находили у него заболевания или обнаруживали незначительные болезненные расстройства (легкие явления шейного остеохондроза). Неоднократно был на консультации у профессоров, ездил в Москву. Убежден в том, что у него какое-то тяжелое заболевание, нераспознанное врачами, возможно – опухоль мозга. Все возражения, ссылки на многочисленные отрицательные данные анализов, консультации высококвалифицированных специалистов тут же парирует, приводя выдержки из медицинских учебников и монографий с описанием картин заболеваний, “подобных” его болезни. Вспоминает также, что некоторые врачи, у которых больной консультировался, хотя и не ставили диагноз опухоли, но высказывались по этому поводу осторожно, будто бы что-то скрывая. Вспоминает многочисленные случаи, когда врачи не распознали своевременно тяжелое заболевание, а поставили диагноз болезни лишь тогда, когда помочь больному было уже невозможно. Говорит обо всем этом возбужденно, перебивает врача, приводит все новые и новые подробности,



касающиеся его "болезни". Разговор с больным занял более часа, несмотря на неоднократные деликатные замечания врача о том, что его ждут другие больные.

Вопросы:

1. Определите, к какому типу психосоматических расстройств относится нарушение, которым страдает этот пациент? Обоснуйте своё предположения, опираясь на данные задачи.
2. Какие психологические факторы, на ваш взгляд, лежат в основе данного расстройства? Обоснуйте своё мнение.

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену

1. Подходы к определению психосоматических расстройств и общие признаки психосоматических расстройств.
2. Виды психосоматических расстройств и критерии их различения.
3. Виды психосоматических и соматопсихических нарушений: психосоматические расстройства; нозогенные расстройства; ятрогенные расстройства; соматогенные расстройства; психические расстройства, осложняющиеся соматической патологией; соматоформные расстройства; диссоциативные расстройства движений и ощущений.
4. Этапы психосоматической адаптации (по В.И. Гарбузову).
5. Варианты развития психосоматических расстройств (по Ю.М. Губачеву и Е.М. Стабровскому).
6. Особенности проявления психосоматических расстройств в период новорожденности, младенчества и раннего детства.
7. Проблема психосоматических взаимосвязей в работах мыслителей древней Греции и древнего Востока.
8. Проблема психосоматических взаимосвязей в работах русских врачей XIX века.
9. Предпосылки формирования психосоматической медицины в работах З. Фрейда.
10. Теория психосоматической специфичности Ф. Александера.
11. Концепция «профилей личности» Ф. Данбар.
12. Концепция типов личности (А, В, С, D) М.Фридмана и Р.Розенмана.
13. Концепция двухэшелонной линии обороны А. Митчерлиха.
14. Концепция десоматизации-ресоматизации М. Шура.
15. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории объектных отношений (Дж. Боулби, Д.В. Винникотт, К. Хорни и др.).
16. Возникновение психосоматических расстройств с позиций концепции Дж. Энгеля и А. Шмале.
17. Возникновение психосоматических расстройств с позиций концепции алекситимии.
18. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории «нарушения симбиоза» Г. Аммона.
19. Возникновение психосоматических расстройств с позиций неофрейдизма (Э. Фромм, К.Хорни, Г. Салливан).
20. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории выученной беспомощности М. Селигмана.
21. Возникновение психосоматических расстройств с позиций концепции поисковой активности В.С. Ротенберга и В.В. Аршавского.
22. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории И.П. Павлова.
23. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории стресса Г. Селье.
24. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории У. Кэннона.
25. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории К.М. Быкова и И.Т. Курцина.
26. Возникновение психосоматических расстройств с позиций концепции Н. Пезешкиана.
27. Концепция структурного аттрактора болезни В.А. Ананьева.
28. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории семейных систем (Г. Бейтсон, С. Минухин, Д. Олсон, Дж. Хейли и пр.).
29. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории нарушения основных сфер жизнедеятельности семьи как источника психотравматизации личности Э. Эйдемиллера и В. Юстицкиса.
30. Понятие «психосоматогенной» семьи.
31. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории А. Менегетти.
32. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории Туре фон Икскуля и В. Везиака.
33. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории В. Вайцзеккера.
34. Психологические защитные механизмы и копинг-поведение: их сходства, различия и участие в поддержании психосоматического здоровья и в формировании психосоматических расстройств.
35. Возникновение психосоматических расстройств с позиций концепции жизнестойкости С. Мадди и С. Кобаса.
36. Возникновение психосоматических расстройств с позиций концепции Дж. Морено.
37. Возникновение психосоматических расстройств с позиций концепции потери объекта Г. Фрайбергера.
38. Психосоматические идеи М. Балинта.
39. Возникновение психосоматических расстройств с позиций концепции борьбы за тело П. Куттера.



40. Возникновение психосоматических расстройств с позиций теории В. Франкла.
41. Психофизиологические соотношения при соматических заболеваниях и психосоматический континуум по Ф.Б. Березину.
42. Ятрогении и соррогении: сущность феноменов, их виды, возможные последствия и психопрофилактика.
43. Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
44. Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях дыхательной системы.
45. Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях пищеварительной системы.
46. Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях эндокринной системы.
47. Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях кожи.
48. Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
49. Психосоматические и соматопсихические соотношения при заболеваниях репродуктивной сферы.
50. Психосоматические аспекты боли.

#### 6.4. Критерии оценивания

##### Тест

Критерии оценивания компетенций (результатов):

Критерием оценивания теста является относительное количество правильных ответов (% от общего количества вопросов в данном тесте)

Тест оценивается по 5-балльной системе.

Описание шкалы оценивания:

Оценка «отлично» (5 баллов, высокий уровень освоения проверяемых компетенций) ставится в случае, если обучающийся дал 86-100% правильных ответов.

Оценка «хорошо» (4 балла, средний уровень освоения проверяемых компетенций) ставится в случае, если обучающийся дал 70-85% правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» (3 балла, базовый уровень освоения проверяемых компетенций) ставится в случае, если обучающийся дал 51-69% правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» (2 балла, недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций) ставится в случае, если обучающийся дал 0-50% правильных ответов.

3-5 баллов – тест считается выполненным.

2 балла – тест считается не выполненным.

##### Кейс

Критерии оценивания компетенций (результатов):

Кейс оценивается по следующим критериям:

– Качество проведенного анализа и сделанных выводов (полнота, чёткость, точность, аргументированная обоснованность).

– Владение теоретическим материалом по теме кейса и умение применять теоретические знания на практике (для решения кейсов).

– Логика и структура изложения.

– Владение достаточным для высказывания лексическим запасом, умение грамотно изъясняться на профессиональном языке с использованием точных терминов и названий.

В соответствии с вышеназванными критериями кейс оценивается следующим образом.

Кейс оценивается по 5-балльной системе.

Описание шкалы оценивания:

Оценка «отлично» (5 баллов, высокий уровень освоения проверяемых компетенций) ставится в случае, если:

- обучающийся отвечает на вопросы кейса правильно, полно, четко, аргументировано, практически без ошибок;

- проявляет глубокое понимание теоретического материала по теме кейса, свободно применяет теоретические знания на практике (для решения кейса);

- демонстрирует умения анализировать проблему, логично и структурировано излагать и обосновывать свои суждения;

- владеет достаточным для высказывания лексическим запасом, умеет грамотно изъясняться на профессиональном языке с использованием точных терминов и названий.

Оценка «хорошо» (4 балла, средний уровень освоения проверяемых компетенций) ставится в случае, если:

- обучающийся отвечает на вопросы кейса правильно, грамотное, без существенных ошибок, но ответ либо недостаточно полный либо полный, но с незначительными неточностями;

- хорошо ориентируется в теоретическом материале, осознанное применяет теоретические знания на практике (для решения кейса);

- демонстрирует умения анализировать проблему, излагать и обосновывать свои суждения, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности;

- имеет достаточный для высказывания лексический запас, владеет профессиональной терминологией, но допускает



незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» (3 балла, базовый уровень освоения проверяемых компетенций) ставится в случае, если:

- обучающийся излагает материал неполно, непоследовательно, допускает некоторые ошибки и неточности;
- знаком с теоретическим материалом, но обнаруживает недостаточно глубокое его понимание, затрудняется применить теоретические знания на практике (для решения кейса);
- демонстрирует поверхностное понимание проблемы без достаточного ее анализа, способен выносить отдельные суждения, но излагает без их доказательного обоснования, содержание и форма ответа имеют ошибки и неточности;
- владеет удовлетворительным для высказывания лексическим запасом, ориентируется в основных понятиях, но плохо оперирует профессиональными терминами и названиями, допускает фактические и языковые ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» (0-2 балла, недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций) ставится в случае, если:

- обучающийся не отвечает на вопросы кейса или дает неправильные ответы, допускает грубые ошибки и существенные неточности; кейс не решен;
- в ответе проявляет фрагментарность или отсутствие необходимых теоретических знаний и представлений по основной части учебной программы, неспособность применять знания для решения кейса;
- излагает материал с трудом, с грубыми фактическими и языковыми ошибками, либо отказывается от ответов на вопросы;
- не ориентируется в основных профессиональных терминах и понятиях, допускает ошибки в их определении, демонстрирует непонимание или искажение их смысла.

Экзамен

Критерии оценивания компетенций (результатов):

Ответ оценивается по следующим критериям:

- правильность, полнота и логичность построения ответа;
- умение оперировать специальными терминами;
- использование в ответе дополнительного материала;
- умение иллюстрировать теоретические положения практическим материалом.

В соответствии с вышеназванными критериями устный ответ обучающегося на экзамене оценивается следующим образом.

Критерии оценки устного ответа на экзамене.

Оценка «отлично» ставится в случае, если ответ обучающийся отвечает следующим требованиям:

- полнота ответа;
- умение вычлнить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- четкость и логичность изложения;
- правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками:

- полнота ответа;
- умение вычлнить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- некоторая нечеткость ответа;
- некоторая нелогичность изложения;
- правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками:

- ответ неполный;
- изложение ответа не совсем четкое и логичное;
- обучающийся затрудняется в ответах на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками:

- ответ неполный;
- обучающийся не умеет вычлнить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- изложение ответа нечеткое и нелогичное;
- обучающийся затрудняется в ответах на дополнительные и наводящие вопросы.

При выставлении оценки учитываются результаты текущей аттестации, в частности, учитываются: систематичность посещения лекций; посещаемость практических (семинарских) занятий, деловая активность студента на семинарах.

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

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Труфанова О. К.	Основы психосоматической психологии: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241075">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241075</a> )	Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2008	ЭБС
Л1.2	Труфанова О.К.	Основы психосоматической психологии: учебное пособие ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=177682">https://znanium.com/catalog/document?id=177682</a> )	Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2008	ЭБС

### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Старшенбаум Г. В.	Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела: практическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=65014">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=65014</a> )	Москва : Издательство института психотерапии, 2005	ЭБС
Л2.2	Старшенбаум Г. В.	Динамическая психиатрия и клиническая психотерапия: практическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=65022">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=65022</a> )	Москва : Высшая школа психологии, 2003	ЭБС
Л2.3	Швек Ж.	Добровольные галерщики: Очерки о процессах самоуспокоения: монография ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430623">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430623</a> )	Москва : Когито- Центр, 2016	ЭБС
Л2.4	Менегетти А.	Психосоматика с точки зрения онтопсихологии: практическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=472752">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=472752</a> )	Москва : НФ «Антонио Менегетти», 2021	ЭБС
Л2.5	Аммон Г.	Психосоматическая терапия: [Перевод с немецкого ]	Санкт- Петербург : Речь, 2000	
Л2.6	Макдугалл Д., Россохин А. В.	Театры тела: научная литература ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=56414">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=56414</a> )	Москва : Когито- Центр, 2007	ЭБС

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> .
Э2	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> .
Э3	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> .
Э4	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА-М. – URL: <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a> .
Э5	BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство КноРус. – URL: <a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a> .

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Reader

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

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



#### 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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 (мультимедийным оборудованием).

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (в форме мультимедийных презентаций и видеороликов): "Понятие психосоматических расстройств и их виды", "Основные теоретические модели психосоматических расстройств".

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)

Комплексное изучение данной учебной дисциплины предполагает овладение материалами лекций, пособий, программы, творческую работу студентов в ходе проведения семинарских и лабораторных занятий и систематическое выполнение заданий для самостоятельной работы.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем. Материалы лекций являются основой для подготовки студентов к семинарским занятиям. 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.

Основной целью семинарских занятий является контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения студентами самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов в рамках темы семинарского и практического занятия. Подготовка к семинарским занятиям требует усвоения каждым студентом всех вопросов, выносимых на обсуждение. Подготовка к любому семинарскому 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 организовать свою работу над темой, делает ответы 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 недостаточно хорошо владеете языком устного изложения, составляйте подробный план материала, который будет излагаться;
  - старайтесь отвечать, придерживаясь пунктов плана;
  - старайтесь чаще излагать свои мысли (связанные с учебным процессом) окружающим в неучебной обстановке – дома, в общении;
  - говорите четко, внятно, не употребляйте слова-паразиты, нелегитимные слова. Не забывайте, что одновременно вы работаете над своим вербальным имиджем;
  - 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. Самостоятельная работа выступает как одна из основных форм обучения, направленная на глубокое освоение психологических знаний в соответствии с индивидуальным стилем мышления, способами познания, опытом.

Самостоятельную работу студента можно разделить на два вида: аудиторная и внеаудиторная. Каждой из них присуща своя специфика.

Аудиторная самостоятельная работа более эффективна, если студент ведет конспект лекций. Опорный конспект составляется из основных теоретических положений, фактов и т.п. Более эффективной будет запись в форме собственных слов идей, высказываемых лектором на занятии. Для пояснения теоретических положений желательно



записывать примеры, приводимые лектором, что позволяет значительно быстрее вспомнить суть или идеи лекции в дальнейшем.

При оформлении конспекта необходимо соблюдать ряд правил:

- Новую идею, мысль начинать с нового абзаца.
  - Главные положения, определения, важные даты и фамилии выделять в тексте другим цветом, подчеркиванием и т.п., чтобы при последующем чтении конспекта легко видеть ключевые пункты, необходимые для запоминания и иметь возможность быстро понять суть лекции;
  - При прослушивании лекции следует постоянно мысленно соотносить полученную научную информацию с реальным поведением людей, собственными мыслями, чувствами, переживаниями, критически их анализируя и оценивая с новых, уже не житейских, а научных позиций, фиксируя комментарии на полях конспекта.
  - Оставлять поля для собственных комментариев и заметок по ходу изложения материала лектором;
  - Использование собственных сокращений для более быстрой и полной фиксации идей, выдвигаемых лектором;
  - Составлять по ходу занятия обобщающие схемы и таблицы, при этом сами таблицы должны быть достаточно большими для удобства восприятия и запоминания. Помните, что графическая наглядность значительно повышает запоминание материала.
- Внеаудиторная работа. Для овладения умением самостоятельно учиться можно воспользоваться некоторыми методами и приемами работы. Для удобства рассмотрения этих методов условно разложим систему самостоятельной работы на составляющие ее структурные элементы:
- чтение конспекта лекций;
  - чтение, комментирование и конспектирование учебной и научной литературы;
  - выполнение контрольной работы;
  - подготовка к экзаменам (зачетам).

Чтение конспекта лекций имеет несколько целей:

1. вспомнить, о чем говорилось на лекциях;
  2. дополнить конспект мыслями и примерами их жизни, подкрепляющими и углубляющими понимание услышанного в лекциях;
  3. прочитать по учебнику то, что в краткой лекции подробно не могло быть раскрыто, но в то же время подчеркивались какие-то особенности и нюансы, на которые студенту надо будет обратить особое внимание при чтении литературы. В последнем случае конспект служит своеобразным путеводителем, ориентирующим в дальнейшей работе: что и где прочитать, чтобы подробнее разобраться в вопросах, которые на лекции только намечены, но не раскрыты.
- Работа с текстами. Для того, чтобы самостоятельная учеба не превращалась в беспорядочное чтение, не приобретала эпизодический характер (студент полгода отдыхает, а перед сессией штурмует учебники) следует организовать комплексный подход к самостоятельной работе. Для эффективной организации самостоятельной работы и успешного освоения дисциплины студенту необходимо научиться навыкам самостоятельной работы с учебной и научной литературой. 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. В работе с учебником, чтобы избежать бездумного заучивания, текст рекомендуется конспектировать, заметив на полях своей тетради, что именно осталось до конца непонятым. Такая запись необходима для более глубокого осмысления материала. При этом остается фиксированной мысль о том, что нужно обязательно найти ответ на непонятый вопрос. При знакомстве с новыми научными понятиями нужно составить словарь терминов и понятий, что будет способствовать более глубокому пониманию темы, и искать соответствующие им факты в психике реальных людей, чтобы понять, что они означают в жизни.

Глубокое усвоение положений учебника возможно только при дополнительном изучении первоисточников – трудов ученых-психологов, исследующих проблемы психологии, то есть научной литературы. Научная литература – это 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. Методика изучения научной литературы должна проходить по принципу: «идея, теория в одной, в другой, в третьей и т.д. книгах». Это значит, что научная идея, изложенная в одной книге может быть развита, уточнена, конкретизирована в другой, в третьей – подвергнута аргументированной критике, в четвертой вновь подтверждена более доказательно и т.д.



Главное правило состоит в том, что при чтении учебной и научной литературы нужно опираться на информацию, полученную на лекциях. При этом прочитанное в одном источнике нужно сопоставлять с информацией из других источников, дополняя и уточняя полученные знания, которые, в свою очередь, сверяются с жизненными фактами – реальными психическими явлениями, наблюдаемыми у людей, в том числе у себя. Таким образом, от лекции – к литературе, а от нее – к практике. Знание научной литературы лишь тогда можно считать усвоенным, когда студент не просто понял и запомнил, но и научился использовать полученное знание для практических аналитических действий по изучению психологии реальных людей. Изучение литературы должно быть взаимосвязано не только с изучением лекционного материала, чтением учебника, но и последующими работами студента (написанием контрольной или курсовой работы, подготовкой к экзаменам). Заранее выданные преподавателем наводящие вопросы, на основе которых составляются билеты к зачету, позволяют постепенно осваивать знания по широкому спектру тем.

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 следует организовать таким образом, чтобы, отсеивая лишнее, выбирать лишь существенно новое научное знание. 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. Углублённое чтение. При таком чтении обращают 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. При углубленном чтении какого-либо раздела учебника, статьи рекомендуется сначала прочитать его целиком, стараясь уловить логику и основную мысль автора, а затем прочитать повторно, акцентируя внимание на основных, ключевых вопросах темы. Затем составляется конспект по выделенным ключевым идеям. На полях конспекта оставляются собственные комментарии и заметки. Поэтому в данном случае важно делать записи.

Панорамное быстрое чтение. Используют специальные тренировочные упражнения, благодаря которым можно добиться существенного увеличения угла (поля) зрения. Возникает эффект панорамного видения текста (эффект фузионной 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. Тренируя зрительный аппарат, и особенно периферийное зрение, можно при взгляде на страницу текста мгновенно увидеть нужные сведения.

Для успешного и производительного чтения необходимо отчетливое чтение, что предполагает:

- научиться сосредотачивать и удерживать внимание на читаемом;
- не допускать при чтении посторонних мыслей;
- держать рядом лист бумаги (конспект), куда заносить возникающие мысли о прочитанном;
- проводить доказательства и рассуждения по ходу чтения темы, если они имеются;
- не оставлять неясных мест при чтении, стараться охватить мысль автора ясно и четко.

В случае недостаточной подготовки, оставить место неясным и читать дальше, обязательно вернувшись к неясному месту по мере возможности.

Работа с литературой предполагает ведение записей прочитанного материала. Видами таких записей являются план, выписки, цитаты, тезисы и конспект. Если цель чтения – ознакомиться с содержанием – достаточно ограничиться выписками или планом. Если необходима проработка книги – желательно вести тезисы или конспект.

План – наиболее сокращенный вариант записи прочитанного. Он может быть простым (кратким) и развернутым. В него входит перечень вопросов, рассматриваемых в изучаемом материале. План 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



Выписки – отдельные мысли, факты, выраженные дословно или своими словами. 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 цитирования: цитировать следует 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.

Тезисы – основные мысли, положения с кратким их содержанием.

Конспект – основные мысли и положения с кратким их содержанием и кратким обоснованием (доказательством). При всех видах записи желательна запись своими словами (развивает письменную речь, углубляет мышление, способствует полному усвоению материала).

При работе одновременно над несколькими источниками на одну тему (вопрос) рекомендуется:

- выбрать основную книгу для проработки и составить план её изучения.
- проработать остальные источники и дополнить основной план вопросами из дополнительных источников с указанием страниц.

приступить к проработке темы. Конспектируя лишь после проработки всех источников по данному вопросу.

Техника конспектирования:

1. параграф или статья разбиваются на части, составляется план.
2. каждая часть сжато передается своими словами в письменном виде.
3. части конспекта связываются между собой логически.
4. Иллюстративный материал увязывается с текстом конспекта.

Подготовка к зачету:

Прежде всего, организуйте свое рабочее место с позиции того, помогает оно или мешает усвоению материала.

Ниже представляется список возможных мешающих факторов. Посмотрите его и подчеркните то, что относится к вам.

Внешние мешающие факторы: шум; музыка; происходящие перед вашими окнами события; непрошенные и частые гости; разговоры окружающих; звонки.

- Письменный стол: слишком мал для удобного размещения нужного для зачета материала; загроможден лишними вещами, не имеющими отношения к зачету; слишком близко лежат журналы, газеты и т.п.; находится лишь нужный материал; собственного письменного стола нет.

- Рабочий материал: имеется не полностью, нужно о нем позаботиться; чтобы достать, нужно прерывать работу; все под руками.

- Стул: слишком низкий или высокий; удобный для работы.

- Освещение: слабое; слишком сильное; достаточное и приятное.

- Отопление: слишком холодно; слишком тепло; приятное.

- Лучшее рабочее время: по утрам; после обеда; по вечерам; ночью.

Если Вы в конкретных пунктах установили, что Ваши условия работы не являются оптимальными, то позаботьтесь, чтобы Вам в этом помогли.

Долгосрочное планирование и деление учебного материала

Приемы эффективной подготовки:

1. Поделите материал на маленькие порции и распределите их на все имеющиеся в вашем распоряжении недели до зачета, оставив по меньшей мере 2 недели в запасе для повторения всего материала и на то время, когда у вас проходит сессия и вы не сможете придерживаться вашего плана.

2. Составьте точный временной план, какое количество материала и в какую неделю вы хотели бы освоить. Правильно составленный план экономит много времени, избавляет от нервного напряжения. Еще больший эффект может быть, если вы будете отмечать проделанную работу по календарю, и после проработки каждого раздела будете делать пометки.

3. Если вы имеете возможность готовиться в группе со своим «товарищем по несчастью», реализуйте ее. Вы получите обратную связь о состоянии ваших знаний и имеете возможность объективнее себя оценить.

Краткосрочное планирование и деление учебного материала:

1. Вы поделите материал на удобные порции и распределите на все время подготовки к зачету. Вы знаете, таким образом, сколько страниц, глав или тем в неделю вы осваиваете.

2. Составьте план работы на каждый день для того, чтобы распределить время между работой и отдыхом.

3. При планировании на каждый день речь идет о том, чтобы вы ежедневно намечали, что хотите освоить на следующий день, т.е. зафиксировать на бумаге какую главу, сколько страниц вы хотите выучить.

4. Планируйте между отдельными периодами подготовки к экзамену каждый день маленькие перерывы.

Оптимальные техники работы:



1. Вы запоминаете лучше, если изучаете что-то чаще, но в меньших дозах. Лучше ли каждый день учиться 30 мин., чем в день подряд 8 часов? Да! Лучше время для изучения материала поделить на разумные временные отрезки и каждый день осваивать его малыми порциями, чем пытаться в короткий промежуток времени впитать весь материал. Таким способом учебный материал запоминается не только быстрее, но и надолго.
2. Вы запоминаете лучше то, что вы понимаете. Не учите ничего механически на память. Попробуйте изучаемое понять, найти собственные формулировки и обобщения.
3. Вы учитесь успешней, если не позже, чем через день повторяете материал и затем с удвоенными интервалами повторяете так долго, пока не сможете достаточно удовлетворительно воспроизвести его.
4. Наиболее эффективно повторение заучиваемого материала вслух, при этом используйте осознание смысла того или иного положения и излагайте своими словами. Вместо многократных прочтений лучше громко повторить, пытаясь без подглядывания в текст вспомнить то, что запомнилось.
5. Вы запоминаете что-то лучше, если повторяете это как нечто целое, чем когда раскладываете на части и каждую часть усваиваете отдельно. Абзац легче усвоить, когда вы его усваиваете как нечто целое, чем когда повторяете строчка за строчкой.
6. Позитивная установка стимулирует запоминание. Вы можете усилить веру в свою память, если будете постоянно говорить: «с каждым днем я вспоминаю все лучше и лучше».
7. Высокая мотивация обучения оказывает большое влияние на память. Если вы интересуетесь тем, что изучаете, то запоминаете это лучше.
8. Вы усваиваете быстрее и долго сохраняете материал, если регулярно делаете маленькие перерывы. Наиболее благоприятно делать каждые 30 минут короткий перерыв на 2-3 минуты, во время которого можно физически себя встряхнуть. После приблизительно 1 часа занятий нужно сделать паузу около 5 минут, во время которой можно что-либо попить или поесть. Если работа продолжается долгие часы, то после двух часов работы следует делать паузы от 20-30 мин, во время которых можно заняться чем-либо другим более основательно. После рабочей фазы длительностью 4 часа необходимо более длительное отключение от занятий.
9. Для продуктивного усвоения материала необходимо знать тип своей памяти и пользоваться в основном им или, по возможности, сразу двумя видами памяти: зрительная, слуховая, моторная (двигательная), смешанная.  
Чтение для самообразования может проходить по следующей схеме.
  1. Подбор литературы по вопросу или теме.
  2. Общее ознакомление с литературой (по оглавлению или предисловию) и составление плана изучения.
  3. Выбор важнейшей и лучшей из книг, как основной. При этом необходимо иметь подготовку соответствующую читаемой книге.
  4. Просмотреть (пробежать) книгу в целом.
  5. Приступить к проработке по главам, темам с ведением конспекта (при изучении узкого вопроса и имеющейся общей подготовке, желательно читать параллельно 2 книги на одну тему).
  6. При наличии в конце главы, темы вопросника проверить себя. При отсутствии вопросника, после прочтения главы, найти и четко сформулировать главную мысль главы. Сжать и ясно дать ответ.
  7. По прочтении сделать письменный общий анализ книги, (перед анализом можно просмотреть конспект).
  8. Анализ сравнить с книгой (конспектом) и откорректироватьПодготовка к экзамену должна состоять в проработке экзаменационных вопросов.

## 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.

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.