

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 23.06.2025 13:56:17 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb9815b6cb77a486b9ad78808522525	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Мониторинг здоровья и функционального состояния" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	--	--------

**Рабочая программа дисциплины (модуля)\***  
**Мониторинг здоровья и функционального состояния**

Направление подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2025

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

Челябинск 2025 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

Обеспечение студентов знаниями в области здорового образа жизни и факторах, влияющих на здоровье; развитие умений оценивать текущее состояние здоровья пострадавшего при возникновении различных экстремальных ситуациях и оказания первичной медицинской помощи.

Задачи:

- формирование практических умений и знаний у студентов о методах оценки количества и качества здоровья человека;
- развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья через овладение принципами здорового образа жизни;
- ознакомление студентов с организационными формами отечественного здравоохранения и медицинского обслуживания школьников;
- формирование у студентов навыков по уходу за больными на дому;
- ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и привитие практических навыков оказания первой помощи.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.03.09

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Безопасность жизнедеятельности

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

Педагогическая практика

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

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

возрастные и психофизические особенности обучающихся

**Уметь:**

анализировать педагогические методы и технологии, позволяющие решать развивающие задачи, задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями

**Владеть:**

эффективными способами взаимодействия со специалистами (учителями-дефектологами, учителями-логопедами и др.) для определения эффективных психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- определение понятий здоровья, болезни, индивидуального и популяционного здоровья;
3.1.2	- неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при заболеваниях дыхательной системы, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях эндокринной системы;
3.1.3	- определение здорового образа жизни, его структуру, основные принципы и подходы к формированию здорового образа жизни; - основные принципы восстановления дыхательной и сердечно-сосудистой деятельности; показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья; факторы риска и группы риска заражения венерическими заболеваниями, основные симптомы и особенности течения венерических заболеваний, основные методы профилактики болезней, передающихся половым путем;
3.1.4	- основные формы школьной патологии, их признаки, предпосылки и факторы возникновения патологических состояний у обучающихся.



Рабочая программа дисциплины "Мониторинг здоровья и функционального состояния" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 4

**3.2 Уметь:**

- 3.2.1 - использовать полученные теоретические и практические навыки для организации образовательного процесса с использованием современных средств здоровьесберегающих технологий;
- 3.2.2 - оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, переломах и термических повреждениях;
- 3.2.3 - формулировать и обосновывать роль различных факторов в возникновении вредных привычек у детей и подростков.

**3.3 Владеть:**

- 3.3.1 - навыками оказания первой помощи;
- 3.3.2 - навыками воздействия на кровообращение;
- 3.3.3 - навыками координации совместной работы школы и семьи по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Общая трудоемкость	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 108 в том числе : аудиторные занятия : 32 самостоятельная работа : 72,7 : контактная работа: 35,3 ИКР: 3,3	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.</b>			
1.1	Здоровье и факторы его определяющие /Лек/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.2	Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний /Лек/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.3	Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы, их вызывающие. Диагностика и приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях. /Лек/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.4	Диагностика и приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях /Лек/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.5	Терминальные состояния. Реанимация. /Лек/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.6	Характеристика детского травматизма. Меры профилактики /Лек/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.7	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема /Лек/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6



Рабочая программа дисциплины "Мониторинг здоровья и функционального состояния" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 5

1.8	Роль образовательных учреждений в формировании здоровья и учащихся профилактике заболеваний /Лек/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.9	Здоровье и факторы его определяющие /Пр/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.10	Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний /Пр/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.11	Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы, их вызывающие. Диагностика и приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях /Пр/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.12	Диагностика и приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях /Пр/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.13	Терминальные состояния. Реанимация /Пр/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.14	Характеристика детского травматизма. Меры профилактики /Пр/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.15	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема /Пр/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.16	Роль образовательных учреждений в формировании здоровья и учащихся профилактике заболеваний /Пр/	7	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.17	Здоровье и факторы его определяющие /Ср/	7	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.18	Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний /Ср/	7	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.19	Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы, их вызывающие. Диагностика и приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях /Ср/	7	4,7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.20	Диагностика и приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях /Ср/	7	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.21	Терминальные состояния. Реанимация /Ср/	7	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6



Рабочая программа дисциплины "Мониторинг здоровья и функционального состояния" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 6

1.22	Характеристика детского травматизма. Меры профилактики /Ср/	7	9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.23	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема /Ср/	7	5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.24	Роль образовательных учреждений в формировании здоровья и учащихся профилактике заболеваний /Ср/	7	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
<b>Раздел 2. Иная контактная работа</b>				
2.1	Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/	7	3,3	

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Тест, вопросы к зачету.

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

Образец тестовых заданий:

1. Причинами болезни могут быть:

- а) вредные привычки
- б) гиподинамия
- в) стрессы
- г) плохое настроение

2. Способы введения лекарственных средств в организм:

- а) наружный
- б) энтеральный
- в) парентеральный
- г) внутренний

3. У здорового взрослого человека частота пульса колеблется:

- а) 100-120 ударов в минуту
- б) 60-80 ударов в минуту
- в) 40-60 ударов в минуту
- г) всегда ровно 60 ударов в минуту

4. Отклонение от нормы ниже классических цифр артериального давления называется:

- а) гипертония
- б) гипотония
- в) мегатония
- г) гипопатамия

5. Частота дыхания у здорового человека:

- а) 16-18 в минуту
- б) 20-22 в минуту
- в) 60-65 в минуту
- г) 30-34 в минуту

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

Вопросы к зачету:

1. Характеристика кишечных инфекций: пути и факторы передачи, признаки, профилактика.
2. Здоровый образ жизни как социальная проблема.
3. Характеристика неотложных состояний, причины, их вызывающие, признаки "острого живота", первая медицинская помощь.
4. Характеристика кровотечений, методы остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях.
5. Основные признаки неотложных состояний, характеристика причин их вызывающих.
6. Понятие об "остром животе". Оказание доврачебной помощи.
7. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь.



8. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.
9. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему.
10. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии.
11. Достоверные признаки применения подростками наркотиков.
12. Определение физиологических показателей организма человека (по выбору преподавателя).
13. Постановка банок и проведение баночного массажа.
14. Правила применения лекарственных веществ. Домашняя аптечка.
15. Меры профилактики детского травматизма.
16. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.
17. Десмургия: правила наложения повязки, функции повязки.
18. Признаки раны и ее обработка.
19. Способы остановки кровотечения. Характеристика артериального и венозного кровотечения.
20. "Захват жизни", причины и признаки попадания инородного тела в верхние дыхательные пути.
21. Способы иммобилизации и правила транспортировки раненых.
22. Характеристика терминальных состояний.
23. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при ожогах.
24. Оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении организма.
25. Первая помощь при аллергических и судорожных состояниях.
26. Первая помощь при электротравмах, удушении, утоплении.
27. Реанимация. Признаки клинической и биологической смерти.
28. Последовательность реанимационных процедур.
29. Основы эпидемиологии, микробиологии и иммунологии.
30. Эпидемиологический процесс, его основные признаки и закономерности развития.
31. Три системы защиты организма от неблагоприятного воздействия внешней среды.
32. Иммуитет, его характеристика, закономерности развития. Программа дисциплины "Основы здорового образа жизни"; 034300.62 Физическая культура; профессор, д.н. (профессор) Вахитов И.Х. Регистрационный номер Страница 11 из 14.
33. Профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах.
34. Причины, признаки инфекционных заболеваний: - Дизентерия. - Вирусный гепатит. - Скарлатина. - Сальмонеллез, коклюш, краснуха, ветряная оспа. - Стафилококковые, токсикоинфекции. - Ботулизм, дизентерия, полиомиелит. - Инфекционный паротит. - Грибковые заболевания кожи, чесотка, педикулез. - Заболевания, передающиеся половым путем, ВИЧ-инфекции.
35. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
36. Факторы внешней среды, влияющие на здоровый образ жизни.
37. Понятие здорового образа жизни, норма и патологии.
38. Движение, питание и здоровье.
39. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
40. Психологическое здоровье (общая характеристика).
41. Социальное здоровье (общая характеристика).
42. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний.
43. Возрастные особенности здоровья.

#### 6.4. Критерии оценивания

Отметка «Зачтено» ставится, если студент демонстрирует точное и прочное знание материала в заданном объеме; понимает материал, способен самостоятельно рассуждать и делать умозаключения, основанные на анализе научного психологического знания. Возможны некоторые неточности, но такие, которые не служат препятствием для дальнейшего обучения.

Отметка «Не зачтено» ставится, если студент материалом не владеет, не понимает его, знания поверхностные, отрывочные, студент не способен самостоятельно рассуждать и делать умозаключения, основанные на анализе пройденного материала, допускает серьезные ошибки.

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

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

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



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Рубанович В. Б., Айзман Р. И., Суботялов М. А.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57603">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57603</a> )	Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010	ЭБС
Л1.2	Тен Е. Е.	Основы медицинских знаний: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений	Москва: Академия, 2008	
Л1.3	Авилов О. В., Тюков Ю. А.	Основы медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности: учебный план и программа курса	Челябинск : [Челябинский государственный университет], 2000	

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Покровский В. И.	Жизнь без опасностей: здоровье, профилактика, долголетие: журнал ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=230612">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=230612</a> )	Москва : Велт, 2013	ЭБС
Л2.2	Мисюк М. Н.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2011	

#### 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> .
Э6	eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a> .

#### 7.3 Перечень информационных технологий

##### 7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Reader

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

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.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины

1. Цифровые образовательные ресурсы (мультимедийные презентации и научно-популярные фильмы).

2. Набор плакатов и таблиц.

3. Наборы стимульных материалов, опросных бланков, оценочных шкал и интерпретационных таблиц к психодиагностическим методикам.



## 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 практических 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 общезитии;
- 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 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 из жизни, подкрепляющими и углубляющими понимание студентом материала, 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 экзаменационные билеты 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 должно быть организовано таким образом, чтобы, отсеивая лишнее, выбирать только 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 экзамену:

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 маленький для удобного размещения материала, нужного для экзамена; загроможден лишними вещами, не имеющими отношения к экзамену; слишком близко лежат журналы и т.п.; находится только 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: слишком слабое; слишком сильное (солнечные лучи); 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 экзамена, 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 кусочка материала 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 поделили материал на удобные порции и распределили на все время подготовки к экзамену. 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, календаре 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 впахнуть 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 более длительную приблизительно 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, желателен 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 откорректировать

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MS Office365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

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

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно-образовательной среды.

## 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.