

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор

« Ташуров Т.А.

2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **Б1.О.39 Основы психологической самопомощи социального работника**

Направление подготовки/специальность 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) / специализация общий профиль

Форма обучения: очная, заочная

Квалификация бакалавр

Краснодар 2023

Рабочая программа дисциплины Б1.О.39 Основы психологической самопомощи социального работника, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки / специальности 39.03.02 Социальная работа  
код и наименование направления подготовки

Программу составил(и):  
Верстова М.В., кан.психол. наук, доцент  
кафедры социальной работы, психологии

и педагогики высшего образования

И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание



ПОДПИСЬ

Рабочая программа Б1.О.39 «Основы психологической самопомощи социального работника» утверждена на заседании кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования  
протокол № 14 «11» апреля 2023г

Заведующий кафедрой (разработчик) Чепелева Л.М.  
фамилия, инициалы



ПОДПИСЬ

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии  
протокол № 4 «17» апреля 2023г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.  
фамилия, инициалы



ПОДПИСЬ

Рецензенты:

Улько Е.В., доцент кафедры социальной психологии и социологии управления КубГУ, кандидат психологических наук, доцент

Старкова Е.В., кандидат психологических наук, педагог – психолог высшей категории, ГБПОУ ПСХК КК, руководитель психологической службы

## 1. Цели и задачи учебной дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью изучения дисциплины Б1.О.39 «Основы психологической самопомощи социального работника» является формирование у студентов специальные профессиональные компетенции общепрофессиональной и профессиональной компетенций, необходимых для последующей профессиональной деятельности.

Целью освоения дисциплины «Основы психологической самопомощи социального работника» является развитие умения принимать самого себя и других людей, умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя, умения делать выбор, развитие потребности в самоизменении и личностном росте.

### 1.2 Задачи дисциплины:

1. Знает, как идентифицировать возможные угрозы (опасности) для человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
2. Умеет разрабатывать и описывать возможные угрозы (опасности) для человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
3. Знать теоретические основания психологической самопомощи
4. Уметь ориентироваться в перспективных направлениях современной психологической помощи

### 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Основы психологической самопомощи социального работника» относится к обязательной части Блока Б1. учебного плана (Б1.О.39). Данный курс содержательно опирается на предметную область таких общих гуманитарных общетеоретических дисциплин как Общая психология и психология личности, Возрастная психология и психология развития. Его изучение необходимо для формирования способности к анализу явлений и процессов в развитии личности соц. работника, с ориентацией на психологические и культурно-исторические условия их происхождения, умения опираться на системный подход в решении проблем своей профессиональной деятельности.

### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-8.1

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине ( <i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i> )
<b>УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</b>	
УК-8.1. Идентифицирует возможные угрозы (опасности) для человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	<b>Знает</b> , как идентифицировать возможные угрозы (опасности) для человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
	<b>Умеет</b> разрабатывать и описывать возможные угрозы (опасности) для человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
	<b>Владеет</b> инструментом самопомощи возможных угроз (опасности) для человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

## 2. Структура и содержание дисциплины

## 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет: для ОФО 3 з.е. (108 часов), для ЗФО 3 з.е. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид учебной работы		Всего часов	Форма обучения		
			ОФО/ЗФО	заочная	
				очно	1
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		<b>38,2/8,2</b>	<b>38,2</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>38/8</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>
Занятия лекционного типа		16/2	16	2	2
Лабораторные занятия		-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		18/6	18	6	-
<b>Иная контактная работа:</b>					
Контроль самостоятельной работы (КСР)		4	2	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2/0,2	0,2	-	0,2
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>69,8/96</b>	<b>69,8</b>	<b>60</b>	<b>36</b>
В том числе:					
<i>Курсовая работа</i>		-	-	-	-
<i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>		23,2/36	23,2	20	16
<i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i>		23,3/30	23,3	20	10
<i>Реферат</i>		23,3/30	23,3	20	10
Подготовка к текущему контролю			-	-	-
Подготовка к зачету		-	-	-	-
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	<b>108/108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>38,2/12,3</b>	<b>50,3</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>
	<b>зач. ед.</b>	<b>3/3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

## 2.2. Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по темам дисциплины.  
Темы дисциплины, изучаемые на 3курсе

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тема 1. Введение в дисциплину «Основы психологической самопомощи социального работника». Развитие и гармонизация личности.	25,5	4	4	-	17,5
2.	Тема 2. Основы психологической самопомощи. Теоретические подходы к пониманию и реализации психологической помощи.	25,5	4	4	-	17,5

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
3.	Тема 3. Психологическая самопомощь и ее применение в жизни. Самогармонизация образа жизни.	25,5	4	4	-	17,5
4	Тема 4. Технологии организации самопомощи. Прикладные аспекты арт-терапии	25,5	4	6	-	17,5
<i>Итого по дисциплине:</i>		108	16	18	-	69,8

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

#### Разделы дисциплины, изучаемые 3 курсе (заочная форма)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тема 1. Введение в дисциплину «Основы психологической самопомощи социального работника». Развитие и гармонизация личности.	28	2	2	-	24
2.	Тема 2. Основы психологической самопомощи. Теоретические подходы к пониманию и реализации психологической помощи.	26		2	-	24
3.	Тема 3. Психологическая самопомощь и ее применение в жизни. Самогармонизация образа жизни.	26		2	-	24
4.	Тема 4. Технологии организации самопомощи. Прикладные аспекты арт-терапии	24	-	-	-	24
	ИКР	0,2				
	Контроль	3,8				
<i>Итого по дисциплине:</i>		108	2	6	-	96

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

### 2.3. Содержание тем дисциплины:

#### 2.3.1 Занятия лекционного типа (ОФО)

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля <sup>1</sup>
1	2	3	4

<sup>1</sup> Конкретная форма текущего контроля избирается преподавателем

1.	Тема 1. Введение в дисциплину «Основы психологической самопомощи социального работника». Развитие и гармонизация личности.	Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста социальной работы. Предмет, цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности специалиста психологии по дисциплине. Последовательность и особенности изучения дисциплины. Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности». Характеристики гармоничности личности. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля. Саморегуляция эмоций и действий. Изменение оценок признаков гармоничности личности с возрастом. Основные подходы к определению «психологическая самопомощь». Классификация психологической самопомощи. Понятие академической, прикладной и практической психологии. Бытовая и профессиональная психологическая практика. Понятие о психическом и психологическом здоровье личности.	Р, РП, С
2.	Тема 2. Основы психологической самопомощи. Теоретические подходы к пониманию и реализации психологической помощи.	Психологическая самопомощь в системе психологической помощи. Понятие о системе психологической самопомощи. Понятие, сущность и виды самопомощи. Основные принципы самопомощи. Цель, задачи и правила психологической самопомощи. Требования, предъявляемые к психологу, осуществляющему обучение методам психологической самопомощи. Психодинамический подход к пониманию психологической помощи. Когнитивно-поведенческий подход к пониманию психологической помощи. Гуманистический пониманию помощи. Экзистенциальный подход к пониманию психологической помощи. Основные подходы к определению «психологическая самопомощь». Классификация психологической самопомощи. Понятие академической, прикладной и практической психологии. Бытовая и профессиональная психологическая практика. Психологическая культура и ее роль в сохранении психического здоровья человека.	Р, РП, С
3.	Тема 3. Психологическая самопомощь и ее применение в жизни. Самогармонизация образа жизни.	Принципы гармоничной жизни. Личностные установки. Здоровый образ жизни. Определение своих «слабых мест». Постановка целей оптимизации образа жизни и определение пути её достижения. Активизация новых, оздоравливающих видов поведения. Конструктивное поведение.	Р, РП, С
4	Тема 4. Технологии организации самопомощи. Прикладные аспекты арт-терапии	Система самопомощи: самопросвещение, самодиагностика, самоконсультирование, самопсихотерапия, самореабилитация. Методы, формы, техники самопомощи. Умения и навыки самопомощи. Уровни самопомощи: сознательном, предсознательном, бессознательном. Сказкотерапия. Фототерапия. Танцевально-двигательная терапия. Музыкаотерапия. Игротерапия. Аутотренинг – базовые упражнения. Устранение волевых усилий.	Р, РП, С

Примечание: Р – написание реферата, РП –реферат с презентацией, С – сообщение

### 2.3.2. Занятия семинарского типа (ОФО)

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля <sup>2</sup>
1	2	3	4
1.	Тема 1. Введение в дисциплину «Основы психологической самопомощи социального работника». Развитие и гармонизация личности.	<p>Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста социальной работы. Предмет, цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности специалиста психологии по дисциплине. Последовательность и особенности изучения дисциплины.</p> <p>Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности».</p> <p>Характеристики гармоничности личности.</p> <p>Эмоциональный тон, внутренний локус контроля. Саморегуляция эмоций и действий. Изменение оценок признаков гармоничности личности с возрастом. Основные подходы к определению «психологическая самопомощь». Классификация психологической самопомощи.</p> <p>Понятие академической, прикладной и практической психологии. Бытовая и профессиональная психологическая практика. Понятие о психическом и психологическом здоровье личности. Факторы и условия психического благополучия и риска.</p> <p>Психологическая культура и ее роль в сохранении психического здоровья человека</p>	ответ на семинаре, реферат, эссе
2.	Тема 2. Основы психологической самопомощи. Теоретические подходы к пониманию и реализации психологической помощи.	<p>Психологическая самопомощь в системе психологической помощи. Понятие о системе психологической самопомощи. Понятие, сущность и виды самопомощи. Основные принципы самопомощи. Цель, задачи и правила психологической самопомощи. Требования, предъявляемые к психологу, осуществляющему обучение методам психологической самопомощи.</p> <p>Психодинамический подход к пониманию психологической помощи. Когнитивно-поведенческий подход к пониманию психологической помощи. Гуманистический пониманию помощи. Экзистенциальный подход к пониманию психологической помощи. Основные подходы к определению «психологическая самопомощь». Классификация психологической самопомощи. Понятие академической, прикладной и практической психологии. Бытовая и профессиональная психологическая практика.</p> <p>Понятие о психическом и психологическом здоровье личности. Факторы и условия психического благополучия и риска. Психологическая культура и ее роль в сохранении психического здоровья человека.</p>	ответ на семинаре, реферат, эссе, тестирование
3.	Тема 3. Психологическая	Принципы гармоничной жизни. Личностные установки. Здоровый образ жизни.	ответ на семинаре,

<sup>2</sup> Конкретная форма текущего контроля избирается преподавателем

	самопомощь и ее применение в жизни. Самогармонизация образа жизни.	Определение своих «слабых мест». Постановка целей оптимизации образа жизни и определение пути её достижения. Активизация новых, оздоравливающих видов поведения. Конструктивное поведение. Введение в теорию арт-терапии. Арт-терапевтический процесс. Индивидуальная и групповая арт- терапия	реферат, эссе, тестирование
4	Тема 4. Технологии организации самопомощи. Прикладные аспекты арт- терапии	Система самопомощи: самопросвещение, самодиагностика, самоконсультирование, самопсихотерапия, самореабилитация. Методы, формы, техники самопомощи. Умения и навыки самопомощи. Уровни самопомощи: сознательном, предсознательном, бессознательном. Сказкотерапия. Фототерапия. Танцевально-двигательная терапия. Музыкаотерапия. Игротерапия. Аутотренинг – базовые упражнения. Устранение волевых усилий. Полезные формулы самовнушения в состоянии релаксации. Суставная гимнастика. изометрические упражнения – ладони, пальцы. Быстрые способы улучшения настроения: даосские мудры, коммуникация, прогулка, музыка, поэзия, растяжки и т.п.	ответ на семинаре, реферат, эссе, тестирование

### 2.3.3 Занятия лекционного типа (зфо)

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля <sup>3</sup>
1	2	3	4
1.	Тема 1. Развитие и гармонизация личности. Основы психологической самопомощи	Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста социальной работы. Предмет, цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности специалиста психологии по дисциплине. Последовательность и особенности изучения дисциплины. Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности». Характеристики гармоничности личности. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля. Саморегуляция эмоций и действий. Изменение оценок признаков гармоничности личности с возрастом. Основные подходы к определению «психологическая самопомощь». Классификация психологической самопомощи. Понятие академической, прикладной и практической психологии. Бытовая и профессиональная психологическая практика.	Р, РП, С

<sup>3</sup> Конкретная форма текущего контроля избирается преподавателем



2.	Тема 2. Теоретические подходы к пониманию и реализации психологической помощи. Позитивная самоориентация личности: развитие позитивного, саногенного мышления	2. Психологическая самопомощь в системе психологической помощи. Понятие о системе психологической самопомощи. Понятие, сущность и виды самопомощи. Основные принципы самопомощи. Цель, задачи и правила психологической самопомощи. Требования, предъявляемые к психологу, осуществляющему обучение методам психологической самопомощи. Психодинамический подход к пониманию психологической помощи. Когнитивно-поведенческий подход к пониманию психологической помощи. Гуманистический подход к пониманию психологической помощи. Экзистенциальный подход к пониманию психологической помощи. Основные подходы к определению «психологическая самопомощь». Классификация психологической самопомощи. Понятие академической, прикладной и практической психологии. Бытовая и профессиональная психологическая практика.	Р, РП, С
3.	Тема 3. Самогармонизация образа жизни. Теоретико-методологические аспекты арт-терапии в самопомощи	3. Принципы гармоничной жизни. Личностные установки. Здоровый образ жизни. Определение своих «слабых мест». Постановка целей оптимизации образа жизни и определение пути её достижения. Активизация новых, оздоравливающих видов поведения. Конструктивное поведение. Введение в теорию арт-терапии. Арт-терапевтический процесс. Индивидуальная и групповая арт- терапия	Р, РП, С
4	Тема 4. Технологии организации самопомощи. Прикладные аспекты арт-терапии	Система самопомощи: самопросвещение, самодиагностика, самоконсультирование, самопсихотерапия, самореабилитация. Методы, формы, техники самопомощи. Умения и навыки самопомощи. Уровни самопомощи: сознательном, предсознательном, бессознательном. Сказкотерапия. Фототерапия. Танцевально-двигательная терапия. Музыкаотерапия. Игротерапия. Аутотренинг – базовые упражнения. Устранение волевых усилий. Полезные формулы самовнушения в состоянии релаксации. Суставная гимнастика. изометрические упражнения – ладони, пальцы. Быстрые способы улучшения настроения: даосские мудры, коммуникация, прогулка, музыка, поэзия, растяжки и т.п.	Р, РП, С

Примечание: Р – написание реферата, РП – реферат с презентацией, С – сообщение

#### 2.3.4. Занятия семинарского типа (зфо)

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля <sup>4</sup>
1	2	3	4

<sup>4</sup> Конкретная форма текущего контроля избирается преподавателем

1.	Тема 1. Развитие и гармонизация личности. Основы психологической самопомощи	<p>Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста социальной работы. Предмет, цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности специалиста психологии по дисциплине. Последовательность и особенности изучения дисциплины.</p> <p>Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности». Характеристики гармоничности личности. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля. Саморегуляция эмоций и действий. Изменение оценок признаков гармоничности личности с возрастом. Основные подходы к определению «психологическая самопомощь». Классификация психологической самопомощи.</p> <p>Понятие академической, прикладной и практической психологии.</p>	ответ на семинаре, реферат, эссе
2.	Тема 2. Теоретические подходы к пониманию и реализации психологической помощи. Позитивная самоориентация личности: развитие позитивного, саногенного мышления	<p>Психологическая самопомощь в системе психологической помощи. Понятие о системе психологической самопомощи. Понятие, сущность и виды самопомощи. Основные принципы самопомощи. Цель, задачи и правила психологической самопомощи. Требования, предъявляемые к психологу, осуществляющему обучение методам психологической самопомощи.</p> <p>Психодинамический подход к пониманию психологической помощи. Когнитивно-поведенческий подход к пониманию психологической помощи. Гуманистический пониманию помощи. Экзистенциальный подход к пониманию психологической помощи. Основные подходы к определению «психологическая самопомощь». Классификация психологической самопомощи. Понятие академической, прикладной и практической психологии. Бытовая и профессиональная психологическая практика.</p>	ответ на семинаре, реферат, эссе, тестирование
3.	Тема 3. Самогармонизация образа жизни. Теоретико-методологические аспекты арт-терапии в самопомощи	<p>Принципы гармоничной жизни. Личностные установки. Здоровый образ жизни.</p> <p>Определение своих «слабых мест». Постановка целей оптимизации образа жизни и определение пути её достижения. Активизация новых, оздоравливающих видов поведения. Конструктивное поведение.</p> <p>Введение в теорию арт-терапии. Арт-терапевтический процесс. Индивидуальная и групповая арт- терапия</p>	письменный анализ практических ситуаций,
4	Тема 4. Технологии организации самопомощи. Прикладные аспекты арт-терапии	<p>Система самопомощи: самопросвещение, самодиагностика, самоконсультирование, самопсихотерапия, самореабилитация.</p> <p>Методы, формы, техники самопомощи. Умения и навыки самопомощи.</p> <p>Уровни самопомощи: сознательном, предсознательном, бессознательном.</p> <p>Сказкотерапия. Фототерапия. Танцевально-двигательная терапия. Музыкалотерапия. Игротерапия. Аутотренинг – базовые упражнения. Устранение волевых усилий. Полезные формулы самовнушения в состоянии релаксации. Суставная гимнастика. изометрические упражнения – ладони, пальцы.</p>	ответ на семинаре, реферат, эссе

2. При изучении дисциплины могут применяться элементы электронного обучения, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

**2.3.3 Лабораторные занятия** – не предусмотрены.

**2.3.4. Курсовые работы** – не предусмотрены.

**2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Составление и ведение словаря понятий	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 13 от 10 марта 2021 г.
2	Подготовка реферата	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 13 от 10 марта 2021
3	Подготовка презентации по теме семинара	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 13 от 10 марта 2021
4	Подготовка эссе	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 13 от 10 марта 2021
5	Выполнение заданий	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 13 от 10 марта 2021

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

**3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: мультимедийные лекции с элементами дискуссии, практические занятия, проблемное обучение, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов, применение информационно-коммуникативных технологий.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций и др.) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

#### 4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной **Б1.О.39 Основы психологической самопомощи социального работника**.

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме доклада-презентации по проблемным вопросам, разноуровневых заданий, ситуационных задач, проекта и **промежуточной аттестации** в форме вопросов к зачету

##### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	ИУК – 8.1 Идентифицирует возможные угрозы (опасности) для человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	<b>Знать:</b> как идентифицировать возможные угрозы (опасности) для человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	Реферат Эссе Составление тезауруса	Вопрос на зачете 1-34
<b>Уметь:</b> разрабатывать и описывать возможные угрозы (опасности) для человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.;		Практические задания		
<b>Владеть:</b> Навыком разработки и описывать возможные угрозы (опасности) для человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций		Практические задания		

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

#### 4.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

Практическое занятие по теме «Понятие, сущность и виды самопомощи. Основные принципы самопомощи.».

Практическое занятие по теме «Поведение человека в зависимости от продолжительности времени, прошедшего после кризисной ситуации».

Практическое занятие по теме «Психологическая культура и ее роль в сохранении психического здоровья человека»

Практическое занятие по теме «Приемы и способы формирования, поддержания и восстановления психической устойчивости личности».

Практическое занятие по теме «Методы, формы, техники самопомощи».

Перечень контрольных вопросов:

1. Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности».
2. Характеристики гармоничности личности.
3. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля.
4. Саморегуляция эмоций и действий.
5. Эстетическая чувствительность.
6. Саморазвитие саногенного мышления: работа с обидами, чувством вины по Ю.М.

Орлову.

#### **4.2. Упражнения**

1. Участникам дается короткий текст, в котором следует соотнести содержание фраз или их частей с тем эго-состоянием, из которого оно произносится (8, упр. 1). Обсуждение предполагает анализ наиболее типичных вербальных и невербальных проявлений каждого из структурных составляющих личности, а также соотнесение их с проявлениями толерантного поведения.

2. Ход упражнения: участники тренинга делятся на двойки или тройки в зависимости от общего количества. Каждый из участников по очереди вспоминает реально произошедшую значимую ситуацию общения с близким человеком. Рассказывает о том, как отреагировал в ней.

3. Ход упражнения: участникам дается задание продумать и написать типичные мысли, чувства и поступки, которые диктуются их Контролирующим и Заботливым Родителями, Взрослым, а также Адаптированным и Свободным Ребенком в разных ситуациях общения. В обсуждении рассматриваются устойчивые комплексы чувств, мыслей и поведения, характерные для каждого эго-состояния и последствия.

4. Групповая дискуссия, целью которой является разработка групповой модели Интегрированного Взрослого как личности толерантного типа.

5. Ход упражнения – участники делятся на тройки и получают задание найти в своей жизни пример каждой из следующих транзакций:

- а) дополнительной,
- б) перекрестной,
- в) скрытой; продемонстрировать их и обсудить в микрогруппе.

Сформулировать выводы о прогнозе динамики отношений взаимодействующих сторон в зависимости от применяемых транзакций.

Варианты практических заданий:

#### **4.3. Доклады с презентацией**

**Тематика докладов:**

1. Аутогенная тренировка
2. Аутотренинг как путь улучшения психического состояния и релаксации. 2
3. Аутотренинг при психических перегрузках
4. Быстрые способы улучшения настроения и самочувствия.
5. Виды психологической самопомощи.
6. Виды психотерапии.
7. Виды психотренингов.
8. Виды саморегуляции личности.

9. Внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания.
10. Гармонизация личности в логотерапии В. Франкла.
11. Гармонизация личности в психоаналитической психотерапии.
12. Гармонизация личности в рационально -эмотивной терапии А. Эллиса.
13. Гармонизация личности в телесно -ориентированной терапии.
14. Гармонизация личности. Гармония, психологическая гармония. Критерии оптимального функционирования.
15. Диагностика уровня гармоничности личности: цели, организация и методики.
16. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
17. Лечебная гимнастика и ее значение для здоровья.
18. Методики оценки уровня гармоничности различных аспектов личности. Модели личностной гармонии.
19. Особенности информационного стресса.
20. Поведенческий стресс.
21. Повышение качества общей саморегуляции с помощью асан йоги.
22. Повышение качества общей саморегуляции с помощью дыхательных упражнений.
23. Практики саморазвития в индуизме и буддизме.
24. Представление о здоровой личности в психологии.
25. Принципы гармоничной жизни.
26. Принципы позитивного, саногенного мышления. Полезные формулы самовнушения.
27. Профессиональная деформация. Виды профессиональной деформации.
28. Профессиональный стресс.
29. Психическая саморегуляция. Виды, особенности, классификация саморегуляции
30. Психологическая защита при стрессах.
31. Психологическая характеристика одиночества
32. Психологические исследования синдрома эмоционального выгорания.
33. Психосоматические нарушения при выгорании.
34. Психотренинги: виды и особенности.
35. Работа по улучшению самочувствия и эмоционального состояния: упражнения. аутотренинга, быстрые способы повышения настроения.
36. Работа с субдепрессивными состояниями.
37. Развивающая практика психосинтеза Р. Ассаджоли.
38. Развитие и гармонизация личности: особенности оптимального функционирования.
39. Развитие культуры психической деятельности в даосизме и чань -буддизме.
40. Развитие саногенного мышления: освобождение от обиды.
41. Резервы человеческой психики.
42. Роль самопомощи в системе психологической помощи.
43. Роль саморегуляции в поддержании здоровья.
44. Самопомощь в философских и психологических практиках
45. Самопомощь при субдепрессивных состояниях
46. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
47. Самосовершенствование образа жизни.
48. Синдром эмоционального выгорания.
49. Способы профилактики синдрома профессионального выгорания.
50. Студенческий стресс.
51. Техника релаксации при снятии стресса.
52. Тренинг уверенности в себе.
53. Управление стрессом.
54. Физиологические механизмы саморегуляции.
55. Характеристика методов саморегуляции
56. Цели и пути оптимизации образа жизни.
57. Цель и организация диагностики гармоничности личности.

58. Экзаменационный стресс как модель эмоционального стресса.
59. Эмоциональное выгорание в помогающих профессиях.
60. Эмоциональный стресс и его характеристика.

Критерии и шкала оценивания.

Оценка за доклад складывается из оценки преподавателя и оценки аудитории (групповой оценки).

На первом занятии студенты формулируют критерии оценки докладов. После каждого выступления несколько человек на основании этих критериев делают качественную оценку доклада. Далее преподаватель, исходя из собственной оценки и оценки слушателей, ставит итоговую отметку.

Примерные критерии оценивания:

- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);
- качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);
- наглядность (презентация) Выполнение доклада оценивается по системе «зачтено/незачтено». Отметка «незачтено» ставится если:
  - выбранная тема раскрыта поверхностно, большая часть предлагаемых элементов плана доклада отсутствует;
  - качество изложения низкое;
  - презентация отсутствует.

### **Примерные темы контрольной работы**

1. Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности».
2. Характеристики гармоничности личности.
3. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля.
4. Саморегуляция эмоций и действий.
5. Эстетическая чувствительность.
6. Развитие и гармонизация личности: особенности оптимального функционирования.
7. Метод медитативной графики.
8. Техника по переделке отрицательной установки к человеку.
9. Медитация «лицо» - выбор позитивных моментов в человеке и самовнушение положительного отношения к нему.
10. Принципы гармоничной жизни.
11. Личностные установки.
12. Здоровый образ жизни.
13. Определение своих «слабых мест».
14. Постановка целей оптимизации образа жизни и определение пути её достижения.
15. Конструктивное поведение
16. Тренинг общения.
17. Тренинг уверенности в себе.
18. Виды самогармонизации личности.
19. Принципы гармоничной жизни.
20. Гармония, психологическая гармония.
21. Модели личностной гармонии.
22. Гармонизация личности. Критерии оптимального функционирования.
23. Аутотренинг – базовые упражнения.
24. Выход из аутогенного погружения.
25. Устранение волевых усилий.
26. Полезные формулы самовнушения в состоянии релаксации.
27. Саморегуляция по Джекобсону.

28. Саморефлексия своей жизни
29. Саморефлексия семейных отношений
30. Способы улучшения настроения.
31. Повышение качества общей саморегуляции с помощью дыхательных упражнений.

#### **4.6. Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)**

1. Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности».
2. Характеристики гармоничности личности.
3. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля.
4. Саморегуляция эмоций и действий.
5. Эстетическая чувствительность.
6. Развитие и гармонизация личности: особенности оптимального функционирования.
7. Метод медитативной графики.
8. Техника по переделке отрицательной установки к человеку.
9. Медитация «лицо» - выбор позитивных моментов в человеке и самовнушение положительного отношения к нему.
10. Принципы гармоничной жизни.
11. Личностные установки.
12. Здоровый образ жизни.
13. Определение своих «слабых мест».
14. Постановка целей оптимизации образа жизни и определение пути её достижения.
15. Конструктивное поведение
16. Тренинг общения.
17. Тренинг уверенности в себе.
18. Виды самогармонизации личности.
19. Принципы гармоничной жизни.
20. Гармония, психологическая гармония.
21. Модели личностной гармонии.
22. Гармонизация личности. Критерии оптимального функционирования.
23. Аутотренинг – базовые упражнения.
24. Выход из аутогенного погружения.
25. Устранение волевых усилий.
26. Полезные формулы самовнушения в состоянии релаксации.
27. Саморегуляция по Джекобсону.
28. Саморефлексия своей жизни
29. Саморефлексия семейных отношений
30. Способы улучшения настроения.
31. Повышение качества общей саморегуляции с помощью дыхательных упражнений.
32. Развитие и гармонизация личности: особенности оптимального функционирования.
33. Роль самопомощи в системе психологической помощи.
34. Психотренинги: виды и особенности.
35. Тренинг уверенности в себе.
36. Виды саморегуляции личности.
37. Развитие культуры психической деятельности в даосизме и чань-буддизме.
38. Практики саморазвития в индуизме и буддизме.
39. Гармонизация личности в психоаналитической психотерапии.
40. Гармонизация личности в рационально -эмотивной терапии А. Эллиса.
41. Гармонизация личности в телесно -ориентированной терапии.
42. Гармонизация личности в логотерапии В. Франкла.



43. Развивающая практика психосинтеза Р. Ассаджолли.
44. Самосовершенствование образа жизни.
45. Диагностика уровня гармоничности личности: цели, организация и методики.
46. Самопомощь при субдепрессивных состояниях
47. Аутотренинг как путь улучшения психического состояния и релаксации. 2
48. Быстрые способы улучшения настроения и самочувствия.

### **Критерии оценивания результатов обучения**

#### *Критерии оценивания по зачету:*

«зачтено»: студент владеет теоретическими знаниями по дисциплине, допускает незначительные ошибки; студент умеет правильно объяснять теоретический материал, иллюстрируя его примерами из практической деятельности.

«не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется привести примеры по вопросам из практической деятельности, довольно ограниченный объем знаний программного, учебного материала.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий**

### **5.1. Основная литература:**

1. Вакнин, Е. Е. Духовная личность в логотерапии Виктора Франкля : учебное пособие для вузов / Е. Е. Вакнин, Г. В. Почукаева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14214-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519855> (дата обращения: 31.05.2023).

2. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519218> (дата обращения: 31.05.2023).

3. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873> (дата обращения: 31.05.2023).

4. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518371> (дата обращения: 31.05.2023).

5. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532004> (дата обращения: 31.05.2023).

6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512068> (дата обращения: 31.05.2023).

7. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519405> (дата обращения: 31.05.2023).

8. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518400> (дата обращения: 31.05.2023).

## **5.2.Дополнительная литература:**

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797](http://www.biblio-online.ru/book/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797).

2. Мищенко, Л. В. Психическая травма : практ. пособие / Л. В. Мищенко. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 156 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06650-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/B76787F6-8F49-4D65-9B4B-21AAD812A9D8](http://www.biblio-online.ru/book/B76787F6-8F49-4D65-9B4B-21AAD812A9D8).

3. Лёвкин, В. Е. Психические состояния : учебное пособие для вузов / В. Е. Лёвкин. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 231 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-09655-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/14343ABF-D2B5-46F5-B9DA-6DD71EA0D2AE](http://www.biblio-online.ru/book/14343ABF-D2B5-46F5-B9DA-6DD71EA0D2AE).

4. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для академического бакалавриата / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 186 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс. Модуль.). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/6D897481-50CC-4D21-B068-CDE990382465](http://www.biblio-online.ru/book/6D897481-50CC-4D21-B068-CDE990382465)

5. Наместникова, И. В. Этические основы социальной работы : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Наместникова. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 381 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN

978-5-534-07323-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/EC431D93-A925-40E1-8B4B-8A4E153B8FFA](http://www.biblio-online.ru/book/EC431D93-A925-40E1-8B4B-8A4E153B8FFA).

6. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Л. А. Головей [и др.] ; под общ. ред. Л. А. Головей. - 2-е изд., испр. - М. : Юрайт, 2017. - 413 с. - <https://biblio-online.ru/book/8484290D-5F5C-4C9A-8D79-36F3A83AC50B>

7. Хилько, М. Е. Возрастная психология [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. :Юрайт, 2018. - 201 с. - <https://www.biblio-online.ru/book/8BA0AB36-71C5-46D8-AFB3-AC199998D73D>.

## 5.2. Периодическая литература

Указываются печатные периодические издания из «Перечня печатных периодических изданий, хранящихся в фонде Научной библиотеки КубГУ» <https://www.kubsu.ru/ru/node/15554> и/или электронные периодические издания, с указанием адреса сайта электронной версии журнала, из баз данных, доступ к которым имеет КубГУ:

1. Базы данных компании «ИВИС» <https://eivis.ru/>
2. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>

## 5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

### Профессиональные базы данных

1. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://ldiss.rsl.ru/> ;
2. Журнал «Успехи физических наук» (электронная версия) <https://ufn.ru/> ;
3. МИАН. Полнотекстовая коллекция математических журналов <http://www.mathnet.ru/> ;
4. Журнал «Квантовая электроника» (электронная версия) <https://quantumelectron.lebedev.ru/arhiv/>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/> ;
6. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/> ;
7. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prlib.ru/> ;
8. БД CSD-Enterpris Кембриджского центра кристаллографических данных (CCDC) <https://www.ccdc.cam.ac.uk/structures/> ;
9. БД журналов по различным отраслям знаний Wiley Journals Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>;
10. БД eBook Collection (SAGE) – <https://sk.sagepub.com/books/discipline> ;
11. Полнотекстовая коллекция журналов компании Американского физического общества American Physical Society (APS) <https://journals.aps.org/about> ;
12. БД патентного поиска Orbit Premium edition (Questel) <https://www.orbit.com/> ;
13. Ресурсы Springer Nature (журналы, книги):  
<https://link.springer.com/>  
<https://www.nature.com/>

<https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols>

<http://materials.springer.com/>

14. Архивы научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru/> ;

15. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия) <http://uisrussia.msu.ru/> ;

16. "Лекториум ТВ" - видеолекции ведущих лекторов России <http://www.lektorium.tv/>

17. БД SciFindern (CAS) (онлайн-сервис для поиска информации в области химии, биохимии, химической инженерии, материаловедения, нанотехнологий, физики, геологии, металлургии и др.) <https://scifinder-n.cas.org/> ;

18. Freedom Collection – полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний издательства Elsevier <https://www.sciencedirect.com/> ;

19. БД Academic Reference (CNKI) (единая поисковая платформа по научноисследовательским работам КНР. Тематика покрывает все основные дисциплинарные области <https://ar.cnki.net/ACADREF> .

### **Информационные справочные системы**

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

### **Ресурсы свободного доступа**

1. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/> ;

2. Американская патентная база данных <http://www.uspto.gov/patft/>

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/> ;

4. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/> ;

5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>.

6. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/> ;

7. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;

8. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;

9. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/> ;

10. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/> .

### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы**

#### **КубГУ**

1. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ

<http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web>

2. Электронная библиотека трудов ученых КубГУ

<http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>

3. Открытая среда модульного динамического обучения КубГУ

<https://openedu.kubsu.ru/>

4. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://infoneeds.kubsu.ru/>

5. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>

#### **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В преподавании дисциплины используются современные образовательные технологии:

- мультимедийные лекции с элементами дискуссии;
- информационно-коммуникативные технологии;

- игровые технологии;
- исследовательские методы в обучении;
- проблемное обучение.

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий.

На этапе изучения первого раздела, который носит теоретический характер, используются групповые и самостоятельные формы работы, направленные на осмысление сложных неструктурированных проблем предмета обучения, формирование собственной аргументированной позиции по проблемным аспектам изучаемой темы. Здесь используются такие образовательные технологии как

- работа в малых группах/парах по разбору конкретных ситуаций;
- проблемная лекция;
- лекция с элементами дискуссии.

Традиционные образовательные технологии: практические занятия и семинары.

На *лекционных занятиях* по каждой теме курса рассматриваются базовые понятия, теоретические парадигмы. Цель лекции – формирование ориентировочной основы для последующего усвоения студентами учебного материала.

По курсу предусмотрено проведение практических занятий.

*Семинар* – одна из важнейших и эффективных форм учебного процесса, активная, сложная и богатая различными методами форма группового занятия студентов и преподавателя. Семинар интегрирует результаты познавательного процесса всех аудиторных видов учебного процесса и самостоятельной работы студентов, в силу чего это занятие становится эффективным, а изученная тема относительно завершённой. Задача семинарских занятий – развитие у студентов навыков по применению теоретических положений к решению практических проблем. С этой целью разработаны задания для выполнения на семинарах.

*Практическое занятие* по разделам курса проводится, как правило, в форме дискуссии по указанной теме. Предварительно студенты получают у преподавателя перечень вопросов выносимых на занятие.

Проверка остаточных знаний может осуществляться в форме выполнения *тестов и практических заданий*.

Для ответов на индивидуальные вопросы, а также для помощи в подготовке докладов и написании эссе предусмотрены индивидуальные консультации преподавателя.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

В освоении дисциплины *инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья* большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

*Индивидуальные консультации* по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Методические указания по лекционным занятиям**

В ходе лекции студентам рекомендуется конспектировать ее основные положения, не стоит пытаться дословно записать всю лекцию, поскольку скорость лекции не рассчитана на аутентичное воспроизведение выступления лектора в конспекте. Тем не менее, она является достаточной для того, чтобы студент смог не только усвоить, но и зафиксировать на бумаге сущность затронутых лектором проблем, выводы, а также узловые моменты, на которые обращается особое внимание в ходе лекции. Основным средством работы на лекционном занятии является конспектирование. Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста. Результат конспектирования – запись, позволяющая студенту

немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других. Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей концепции лекции (уметь определить вступление, основную часть, заключение).
2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли.
3. Выявить «ключевые» мысли, т.е. основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста.
4. Определить детализирующую информацию.
5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

Определения, которые дает лектор, стоит по возможности записать дословно и выделить другим цветом или же подчеркнуть. В случае изложения лектором хода научной дискуссии желательно кратко законспектировать существо вопроса, основные позиции и фамилии ученых, их отстаивающих. Если в обоснование своих выводов лектор приводит ссылки на справочники, статистические данные, нормативные акты и другие официально опубликованные сведения, имеет смысл лишь кратко отразить их существо и указать источник, в котором можно полностью почерпнуть излагаемую информацию.

Во время лекции студенту рекомендуется иметь на столах помимо конспектов также программу курса, которая будет способствовать развитию мнемонической памяти, возникновению ассоциаций между выступлением лектора и программными вопросами, необходимые законы и подзаконные акты, поскольку гораздо эффективнее следить за ссылками лектора на нормативный акт по его тексту, нежели пытаться воспринять всю эту информацию на слух.

В случае возникновения у студента по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) студентам рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного нормативного, справочного и научного материала. Крайне желательно на полях конспекта отмечать не только изученные точки зрения ученых по рассматриваемой проблеме, но и выражать согласие или несогласие самого студента с законспектированными положениями, материалами судебной практики и т.п.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от студентов определенной подготовки. Студент обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин. В частности, большое значение имеет подготовка по курсу.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях студентов. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих студентов на группы, студент должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

## **Методические указания для подготовки к практическим занятиям**

Для практических (семинарских занятий) по дисциплине характерно сочетание теории с решением задач (казусов), анализом приговоров по конкретным уголовным делам.

Семинарские (практические) занятия представляют собой одну из важных форм самостоятельной работы студентов над нормативными актами, материалами местной и опубликованной судебной практики, научной и учебной литературой непосредственно в учебной аудитории под руководством преподавателя.

В зависимости от изучаемой темы и ее специфики преподаватель выбирает или сочетает следующие формы проведения семинарских (практических) занятий: обсуждение теоретических вопросов, подготовка рефератов, решение задач (дома или в аудитории), круглые столы, научные дискуссии с участием практических работников и ученых, собеседования и т.п. Проверка усвоения отдельных (ключевых) тем может осуществляться посредством проведения коллоквиума.

Подготовка к практическому занятию заключается в подробном изучении конспекта лекции, нормативных актов и материалов судебной практики, рекомендованных к ним, учебной и научной литературы, основные положения которых студенту рекомендуется конспектировать.

Активное участие в работе на практических и семинарских занятиях предполагает выступления на них, дополнение ответов однокурсников, коллективное обсуждение спорных вопросов и проблем, что способствует формированию у студентов навыков формулирования, аргументации и отстаивания выработанного решения, умения его защитить в дискуссии и представить дополнительные аргументы в его пользу. Активная работа на семинарском (практическом) занятии способствует также формированию у студентов навыков публичного выступления, умения ясно, последовательно, логично и аргументировано излагать свои мысли.

При выступлении на семинарских или практических занятиях студентам разрешается пользоваться конспектами для цитирования нормативных актов, судебной практики или позиций ученых. По окончании ответа другие студенты могут дополнить выступление товарища, отметить его спорные или недостаточно аргументированные стороны, проанализировать позиции ученых, о которых не сказал предыдущий выступающий.

В конце занятия после подведения его итогов преподавателем студентам рекомендуется внести изменения в свои конспекты, отметить информацию, прозвучавшую в выступлениях других студентов, дополнения, сделанные преподавателем и не отраженные в конспекте.

Практические занятия требуют предварительной теоретической подготовки по соответствующей теме: изучения учебной и дополнительной литературы, ознакомления с нормативным материалом, актами толкования. Рекомендуется при этом вначале изучить вопросы темы по учебной литературе. Если по теме прочитана лекция, то непременно надо использовать материал лекции, так как учебники часто устаревают уже в момент выхода в свет.

**Примерные этапы практического занятия и методические приемы их осуществления:**

- постановка целей занятия: обучающей, развивающей, воспитывающей;
- планируемые результаты обучения: что должны студенты знать и уметь;
- проверка знаний: устный опрос, фронтальный опрос, блиц-опрос, письменный опрос, комментирование ответов, оценка знаний, обобщение по опросу;
- изучение нового материала по теме;
- закрепление материала предназначено для того, чтобы студенты запомнили материал и научились использовать полученные знания (активное мышление).

Формы закрепления:

- решение задач;
- групповая работа (коллективная мыслительная деятельность).

Домашнее задание:

- работа над текстом учебника;
- решение задач.

В качестве одного из оценочных средств в рамках практических занятий может использоваться *контрольное тестирование*.

Для проведения *контрольного тестирования* в рамках практических занятий студент должен быть готов выбрать из нескольких предложенных ответов один или несколько правильных, проявить свои аналитические способности и систематические знания по предмету.

Важнейшим этапом курса является *самостоятельная работа* студентов, которая направлена на развитие у студентов целостной картины мира, способствование осмыслению формирования у студентов целостного, системного представления о ценностно-этических основаниях деятельности и профессиональной морали в социальной работе, раскрытие сущности и обоснование необходимости этико-аксиологического подхода в осмыслении и организации профессиональной научной и практической деятельности, формирование основ ценностно-этического мышления. Для этого предусмотрено написание студентами рефератов и эссе, которые выполняются в течении семестра.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости – рефераты, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины – вопросы к зачету.

#### **Методические рекомендации по подготовке рефератов, сообщений**

Первичные навыки научно-исследовательской работы должны приобретаться студентами при написании рефератов по специальной тематике.

Цель: научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, привить умение популярно излагать сложные вопросы.

Рефераты составляются в соответствии с указанными темами. Выполнение рефератов предусмотрено на листах формата А 4. Они сдаются на проверку преподавателю в соответствии с указанным графиком.

*Требования к работе.* Реферативная работа должна выявить углубленные знания студентов по той или иной теме дисциплины. В работе должно проявиться умение работать с литературой. Студент обязан изучить и использовать в своей работе не менее 2–3 книг и 1–2 периодических источника литературы.

#### *Оформление реферата:*

1. Реферат должен иметь следующую структуру: а) план; б) изложение основного содержания темы; с) список использованной литературы.

2. Общий объём – 5–7 с. основного текста.

3. Перед написанием должен быть составлен план работы, который обычно включает 2–3 вопроса. План не следует излишне детализировать, в нём перечисляются основные, центральные вопросы темы.

4. В процессе написания работы студент имеет право обратиться за консультацией к преподавателю кафедры.

5. В основной части работы большое внимание следует уделить глубокому теоретическому освещению основных вопросов темы, правильно увязать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим и цифровым материалом.

6. В реферате обязательно отражается использованная литература, которая является завершающей частью работы.

7. Особое внимание следует уделить оформлению. На титульном листе необходимо указать название вуза, название кафедры, тему, группу, свою фамилию и инициалы, фамилию научного руководителя. На следующем листе приводится план работы.

8. При защите реферата выставляется дифференцированная оценка.

9. Реферат, не соответствующий требованиям, предъявляемым к данному виду работы, возвращается на доработку.

Качество реферата оценивается по тому, насколько полно раскрыто содержание темы,



использованы первоисточники, логичное и последовательное изложение. Оценивается и правильность подбора основной и дополнительной литературы (ссылки по правилам: фамилии и инициалы авторов, название книги, место издания, издательство, год издания, страница).

Реферат должен отражать точку зрения автора на данную проблему.

#### *Методические рекомендации по подготовке сообщения*

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут. Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией). Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д. Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%). Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи.

Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели). Требования к основному тезису выступления: фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления; суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти; мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия. В речи, может быть, несколько стержневых идей, но не более трех. Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме. К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров. В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда

употребляете их в процессе презентации впервые. Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением.

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами: Вызывает ли мое выступление интерес? Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных? Смогу ли я закончить выступление в отведенное время? Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту? При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории. Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась.

## 7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)

1. Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.
2. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья консультирование и проверка домашних заданий с использованием электронной почты и среды Модульного динамического обучения КубГУ.

## 8. Материально-техническое обеспечение по дисциплине

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Антиплагиат-ВУЗ Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» версии 3.3. (интернет-версия) (Дог. № 2462/55/2020 от 25.06.2020). P7-Офис - Десктопные редакторы текстовых документов, таблиц и презентаций. Лицензии на офисное программное обеспечение для рабочих мест с целью обеспечения образовательного процесса P7-Офис. Профессиональный (Десктоп + Сервер оптимальный). (Контракт №30-АЭФ/44-ФЗ/2022 от 19.12.2022)
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор,	Антиплагиат-ВУЗ Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» версии 3.3. (интернет-версия) (Дог. № 2462/55/2020 от 25.06.2020).

индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	компьютер	Р7-Офис - Desktop-редакторы текстовых документов, таблиц и презентаций. Лицензии на офисное программное обеспечение для рабочих мест с целью обеспечения образовательного процесса Р7-Офис. Профессиональный (Десктоп + Сервер оптимальный). (Контракт №30-АЭФ/44-ФЗ/2022 от 19.12.2022)
---	-----------	--

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Антиплагиат-ВУЗ Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» версии 3.3. (интернет-версия) (Дог. № 2462/55/2020 от 25.06.2020). Р7-Офис - Desktop-редакторы текстовых документов, таблиц и презентаций. Лицензии на офисное программное обеспечение для рабочих мест с целью обеспечения образовательного процесса Р7-Офис. Профессиональный (Десктоп + Сервер оптимальный). (Контракт №30-АЭФ/44-ФЗ/2022 от 19.12.2022)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд. 401Н, 402Н, 403Н)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Антиплагиат-ВУЗ Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» версии 3.3. (интернет-версия) (Дог. № 2462/55/2020 от 25.06.2020). Р7-Офис - Desktop-редакторы текстовых документов, таблиц и презентаций. Лицензии на офисное программное обеспечение для рабочих мест с целью обеспечения образовательного процесса Р7-Офис. Профессиональный (Десктоп + Сервер оптимальный). (Контракт №30-АЭФ/44-ФЗ/2022 от 19.12.2022)